2010年1月1日発行(毎月1回1日発行)第5巻44号(通巻47号)

[エコロコ] エコを感じるココロ

ecocolo

プチ不調の原因は、ココロとカラダの"冷え"!?
今日から始められる、ホリスティックな冷え解消法

45 | Jan. / 2010
Charity Price ¥630
売り上げの一部がNGO・NPO団体に寄付されます。

カラダを内から温める、冬のホリスティックケア

冷えない暮らし

冷えのエキスパートに聞く、女性と冷えの関係
カンタン! 冷えに効くツボ&ストレッチ講座
カラダぽかぽか食養生活
ほっこりと行く週末温泉
きれいな人の冷えない暮らし
カラダめぐる、漢方のいろは
冬のあったかファッション

長澤まさみ

ともさかりえ
伽奈



ココロが冷えない暮らし

～我が家を見直し、はじめる。ココロの冷え性対策～



暮らしの問診表

「ココロが休まる場所はドコですか」と聞いてみると、
「自分の家ですね」と答える人が大多数を占めます。
きっとそこでは演じたり、頑張ったり、合わせたりしなくていいから…
今回は、「ココロが冷えない暮らし」の実現をサポートする、
「我が家」という環境について考えてみました。

質問：我が家を思い出しチェックを入れてください。

- □家にいるとやる気が起きない。
- □気づけばいつも、ソファやラグ、ベッドで横になっている。
- □いつも何かを探している。
- □のんびりできる場所がない。
- □家にいても落ち着いた気分になれない。
- □洋服、鞄、靴、雑誌、ペットボトルなどが散らかっている。

ココロの冷え性対策　暮らしの処方箋



自然素材を暮らしに取り入れる。

☑家にいても落ち着いた気分になれない。にチェックをした方へ

部屋を見渡すと、気づけば工業製品や人工的な素材に囲まれていませんか？
そんな部屋には、自然素材と、人の手のぬくもりを感じるものを、
すこしずつ取り入れてみましょう。
例えば、無垢の木や石を使ったもの、民芸品、手づくり雑貨などがお勧めです。
自然のもの、手がかかったものにはココロを落ち着かせる不思議な力があります。

テーブル、椅子、ソファを見直す。

☑気づけばいつも、ソファやラグ、ベッドで横になっている。
☑のんびりできる場所がない。にチェックをした方へ

部屋の大きなスペースを占めるテーブル、椅子、ソファがあまり
使われていない状態ではありませんか？
カラダに合っていない可能性が高いです。
いい椅子、ソファの基準は「2時間座っても疲れない」です。
深く座って背もたれにキチンと背中がつくもの、
足がキチンとつくものを使ってみましょう。





必要なものを知る。収納を見直す。

☑洋服、鞄、靴、雑誌、ペットボトルなどが散らかっている。
☑いつも何かを探している。
☑家にいるとやる気が起きない。にチェックをした方へ

実は、生活する上で使っているものは、使っていないものよりも
少なかったりします。まずは、必要なものの量を知りましょう。
散らかっている、いつも探しているということは、その人ではなく、
収納が悪い場合が実は、多かったりします。
部屋や暮らし、入れるものに合わせて、収納計画を見直してみましょう。





相談してしまうという手もあります。

わたしたちはココロとカラダに優しい素材を使い、自社工房、
協力工房、工場、国内外メーカーと共に「理想の我が家づくり」
のお手伝いをしています。「選ぶのではなく、相談してつくる」
新しいタイプのオーダー家具のインテリアショップです。
実現したいこと、ご予算に合わせて制作します。ご相談ください。

詳しくは、www.3rd-style.com をごらんください。




自然と暮らそう。3rd your life style shop

住所.神奈川県横浜市戸塚区品濃町 512-12　電話. 045.823.6496　メール. info@3rd-style.com　営業時間. 11:00～19:00　定休日.水曜日



© 2005 CARE/Shaul Schwarz/Getty Images

SHE HAS the POWER to change her world.

YOU HAVE the POWER to help her do it.

今日、この地球上で、
1日1ドル以下の生活を送っている人は
10億人を超えるといわれ、
そのうちの70％は女性です。

読み書きのできない7億8千万人のうち、
3分の2は女性です。

毎年、約60万人の女性が、出産や
妊娠合併症が原因で命を落としています。

多くの女性たちは、教育、医療、
情報などへのアクセスについて、
男性と同等の機会を与えられていません。

しかし女性は、必要な知識、手段、
そして機会さえあれば、
自らの人生、夫や子どもの人生、そして
社会をも変えるチカラを持っています。

女性が本来持っている能力を引き出し、
発揮することができるような支援に、
私たちCAREと一緒に
取り組んでみませんか？

Donate Now !

NPO ／ NGO キャンペーンおうえんプログラム

Vol.35　ケア・インターナショナル ジャパン／I am POWERFUL 基金



© 2004 CARE/Joh/Spaull

What's CARE?

CAREは、世界70カ国で高度な専門性と経験をもった15,000人のスタッフが活動する、世界最大級のNGOです。CAREの日本事務局である、ケア・インターナショナル ジャパンは、貧困の根源的な解決に向け、「人道支援」「HIV/エイズ」および「女性や子ども」に焦点を当てた活動を通して途上国の人々の自立を支援しています。

How to Donate

女性たちの生きるチカラを信じて支える「IAP(I am POWERFUL)基金」を通して、ケア・インターナショナル ジャパンの活動をご支援ください。お寄せいただいた支援金は、ジェンダーの平等や女性のエンパワーメントに向けた事業の実施や新規事業の立ち上げに有効に活用されます。

- ●クレジットカード……… webサイト内、オンライン募金より
- ●郵便振替 ……………… 口座名：00150-4-49006
  名義：財団法人 ケア・インターナショナル ジャパン
  ＊振込用紙の通信欄に「IAP基金(W)」と明記してください。

財団法人 ケア・インターナショナル ジャパン
〒171-0032 東京都豊島区雑司ヶ谷2-3-2
TEL：03-5950-1335 FAX：03-5950-1375
http://www.careintjp.org
Email:info@careintjp.org

環境保全、人権問題、貧困撲滅キャンペーン……興味はあるけど、どれに参加したらいいのかわからない！しかも、なんだか手続きが面倒くさそう！ そんな心配はもうありません。多くのNPO／NGOキャンペーンの中から、毎月ひとつを厳選、わかりやすく紹介します。しかも、エコココロを買うだけでキャンペーンに参加できる自動参加型。エコココロは、有意義な活動を続けるNPO／NGO、そしてちょっと面倒くさがり屋のあなたを応援します。

※売[illegible]に寄付させていただく予定です。

貧困問題解決を目指して活動するCARE。幅広いネットワークを活かして、第二次世界大戦後の日本の復旧にも貢献した世界最大級のNGOです。今回は、彼らが取り組むさまざまなプロジェクトの中から、女性の生活を改善するための「I am POWERFUL基金」をピックアップ。男性と同様の権利を与えられていない途上国の女性が、本来持っている能力を発揮できるように支援することは、彼女の家族やコミュニティ全体を救うことにつながります。

制作協賛：Balance Entertainment


あなたと地球の健康を
マットレスでとり戻そうと思います。
それが、マニフレックスの願いです。



cover
logo design: NAGI NODA
for Uchu Country
model：Masami Nagasawa
photography：Yoichi Nagano
styling：Oyama Yoshiko
hair & make-up：Yumi Narai

ワンピース ¥35,700、カーディガン ¥27,300、下に履いた水色靴下 ¥3,675
（TSUMORI CHISATO ／ A-net Inc. ☎03-3406-2753）



ecocolo

eco lifestyle magazine ecocolo
No.45 January 2010
「エココロ」1月号｜月刊

contents



イラストレーション：塩川いづみ


Kneipp
香りと一緒に、冬が溶けてゆく。
心と体をゆっくりと、そして、じんわりと。
クナイプ®のバスソルトが凍える季節を温めます。
それは、自然の力がつまったやすらぎの結晶。
天然ハーブがすがすがしく香るバスタイムで
ゆっくりと、あなたを癒してあげてください。
オレンジ・リンデンバウム、ラベンダー、ワコルダー。
まずは、人気の3種から。明日のために、今夜から。
KNEIPP
KNEIPP
KNEIPP
オレンジ・リンデンバウム、ラベンダー、ワコルダー850g 各2,520円(税込)
KNEIPP®
ドイツが生んだ天然ハーブのバスソルト。クナイプ®
ドイツの逸品プレゼントキャンペーン実施中!!
詳しくはウェブサイトまたはキャンペーン特製パッケージをご覧ください。
【応募締切】第1回・2009年12月15日(火)／第2回・2010年2月28日(日)(消印有効)
〈キャンペーン対象商品〉クナイプ®バスソルト850gボトル・500gボトル キャンペーンパッケージ商品
〈応募方法〉キャンペーン期間中、対象商品についている応募券を6ポイントを一口として集めてご応募ください(850gボトル=3ポイント、500gボトル=2ポイント)。応募ハガキまたは郵便ハガキに、応募券がはがれないように、のりでしっかり貼り付け、郵便番号・住所・氏名・電話番号・ご希望のコースを明記のうえ、切手を貼って郵送にてご応募ください。
〈応募宛先〉〒105-8799 日本郵便 芝支店留 クナイプ® ドイツの逸品プレゼントキャンペーン事務局 行
株式会社クナイプジャパン お客様相談室 045-433-9477 http://www.kneipp.jp
Steiff
クラフトマンシップ賞
シュタイフ社製
オリジナルミニテディベア(12cm)
テクノロジー＆デザイン賞
ビレロイ＆ボッホ社製
オリジナルロゴ入りカップ(2セット)
※実際の賞品とは見た目が異なることがございます。
はずれた方にも
Wチャンス!
第1回 2500名様
第2回 2500名様
クナイプ®オリジナルミニトートバッグ



→ p.073



→ p.076



→ p.088



→ p.112

contents








Coleman
The Outdoor Company™
自然が子どもを
成長させる。
フィールドを駆け巡り、家族や仲間と過ごすアウトドアライフ。
それは親子の絆を深め、子どもたちの五感を輝かせる貴重な時間です。
火の熾し方、木の登り方、魚釣り。自然が教えてくれることは無限大。
子どもも大人も大自然の中で、つよくたくましく成長します。
www.coleman.co.jp
LET'S GO OUTSIDE...

Green 1 Trend

Pick-up

今月のロングライフプロダクト



灰釉の鐫急須 ¥19,950、白磁の汲み出し 各¥1,890
㈱in-kyo ㊟東京都台東区蔵前2-14-14 アノニマ・スタジオ1F
☎090-3069-0511 http://in-kyo.net

堀仁憲（かずのり）さんの灰釉の鐫急須と白磁の汲み出し

使いたい器を作る、"ふつう"の幸せ

白の粉引、黒の鉄釉、深緑の織部釉。そして、東南アジアの風情を彷彿とさせる染付など、あらゆる技法で日常使いの器を生み出す堀仁憲さん。大学で東南アジアの古陶磁を学んだ彼は、当時から「自分の使いたい器を明確にイメージできた」といいます。それはつまり、〝作りたい器〟をイメージできたということ。〝作る〟と〝使う〟がイコールで結ばれた堀さんの作品は、だからこそバランスがいい。急須なら、持ち手の太さ、注ぎ口の水切れ、洗いやすさなど、すべてが綿密に考えられていて、かつ美しい。そして技法は違えども、凛とした風情と、どこか懐かしい温かさは一貫して、素直に、実直に伝わってきます。

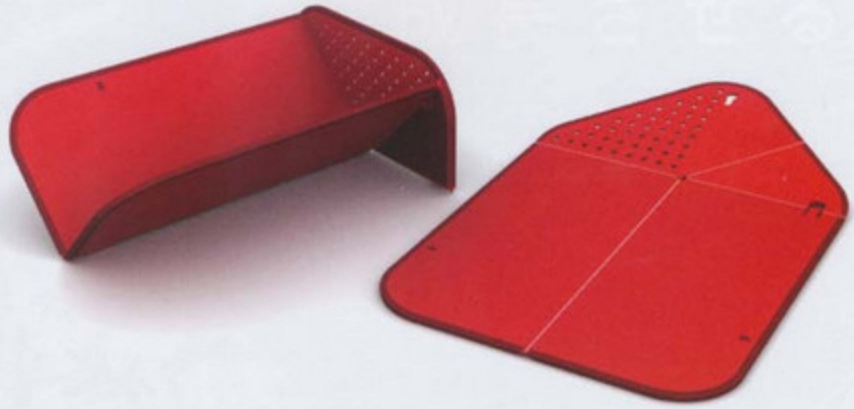
「自分の器は、〝ふつう〟に使ってほしいんです。いつの間にか、誰かの日常に溶け込んでいることが一番うれしい。多大なエネルギーをかけてものを生み出している限り、中途半端なものではなく、できるだけ良いものを作っていきたいと思っています」

淡々と控えめに、〝ふつう〟の根底にある思いを教えてくれた堀さん。その器は使うほどに、〝ふつう〟のありがたさを気づかせてくれることでしょう。

「おいしいものを食べる、そして、気に入った器を使うということ。この2つが毎日あるだけで幸せですよね」

 写真：永禮 賢 文：瀬高早紀子

Joseph Joseph™
ジョゼフジョゼフ





たたんで
ストック



洗いながら
水切り

開いて
まな板



リンスアンドチョップ

リンスアンドチョップはカットした食材をお鍋に移しやすくする為に折れ曲がるようになっています。同時にコランダーとしてもご利用頂けます。
折り曲げてロックしたら食材を洗って水を切ります。ロックをはずしてフラットにして食材をカットし、また折り曲げてこぼれないようにお鍋に食材を移せます。周りには滑り止めのサーマルプラスチックラバーもついているので立て掛けた時に滑りません。

ジョゼフジョゼフは2003年にロンドンでリチャード・ジョゼフとアントニー・ジョゼフの双子の兄弟が設立しました。コンテポラリーキッチンウェアーに特化して、ジョゼフジョゼフは世界のマーケットにてスタイリッシュで機能的なキッチン商品のブランドとして成功を収めています。
ジョゼフジョゼフの商品はイギリス、ドイツなどで多くのデザインアワードを獲得し、そのデザイン性に高い評価を得ています。



リンスアンドチョップ ■¥2,100
■カラー：ホワイト/グリーン/グレー/レッド
■サイズ：43 ×28 × 0.5㎝
■材質：ポリプロピレン/サーマルプラスチックラバー
■まな板は食器洗浄機でご使用になれます

Pick-up

今月のロングライフプロダクト



フライパン(φ28cm) ¥6,510 (20、26cmもあり)
㈱セーフパンジャパン　㊟東京都品川区西五反田8-9-11-1506
☎03-6431-9636　http://safepan.jp

オーストラリア生まれのセーフパン

安全、エコで、焦げ付かない！

毎日の料理に欠かせない台所道具、フライパン。素材も大きさも多種多様になり選択肢が増えてきたからこそ、自分に合った〝お宝道具〟を見つけたいものです。

昨今、数ある中でも不動の人気を誇るのが、〝焦げ付かないフライパン〟。しかし、その多くは、体や環境に有害な化学物質がいまだに使われているのが現状なのだそう。そんな折に登場したのが、オーストラリア生まれの「セーフパン」です。先住民族・アボリジニーの〝自然への尊敬〟という伝統的な考えから生まれたこの道具は、七輪に使われる天然由来のセラミックでコーティングされており、有害物質を一切含みません。米国の安全基準テストをクリアした世界初のフライパンブランドとして、各国で注目を集めています。

使ってみると、その軽さとなめらかな使い心地に驚かされます。人間工学に基づいてデザインされた長めのハンドルは、しっくりと手になじみ、手が小さい人でも楽々調理。さらに、素材が厚く熱伝導に優れているのでガスの利用削減につながるほか、セラミックが出す遠赤外線によって食材の芯まで火を通し、外は香ばしく、中はジューシーに仕上げてくれます。

まさに、「安全・エコ・機能性」と、三拍子揃った万能フライパン。お宝道具を手にすれば、毎日の料理がもっと楽しくなるはずです。

写真：永禮 賢　文：編集部



Dr.パルナサスの鏡

映画『Dr.パルナサスの鏡』の特別試写会に、

25組50名様

をご招待いたします。

下記の内容をご覧の上、ふるってご応募ください。

●日時：1月12日（火）
18:30開場／19:00開映（上映時間:124分）

●場所：ショウゲート試写室
（東京都渋谷区桜丘町24-4 東武富士ビル1F）

●ご招待人数：25組50名様

エココロウェブサイト www.ecocolo.comまでアクセスのうえ、ご応募ください。厳正な抽選を行い、当選者の方々への試写状の発送をもって、発表に代えさせていただきます。

応募締め切り：
12月21日（月）到着分まで（24時必着）

ジョニー・デップら友人に支えられた、ヒース・レジャー遺作
テリー・ギリアム監督が贈る、摩訶不思議エンターテインメント！

パルナサス博士率いる旅芸人一座の売りは、人々が心に秘める欲望を、鏡の向こう側に具現化して見せるという出し物。永遠の命を持つ博士は、かつて不死と引き換えに娘の命を差し出すという取引を悪魔と交わしていました。約束の期限、娘が16歳になる日まであと3日。鏡の迷宮を舞台に、娘を守るための戦いが始まります。

作品内で重要な役割を担う青年トニー役を演じたヒース・レジャーの急逝で危機に陥った本作を救ったのは、彼の親友であったジョニー・デップ、ジュード・ロウ、コリン・ファレルら3人の名優。ヒースの役を引き継ぎ、壮大なエンターテインメントを完成させました。テリー・ギリアム監督の仕掛ける摩訶不思議な鏡のラビリンスを、心ゆくまでお楽しみあれ！

『Dr. パルナサスの鏡』

2010年1月、TOHOシネマズ有楽座ほかにて全国公開

●配給：ショウゲート　●監督：テリー・ギリアム　出演：ヒース・レジャー、クリストファー・プラマー、ジョニー・デップ、ジュード・ロウ、コリン・ファレルほか

http://www.parnassus.jp

Beauty

新作ナチュラルコスメ品評会



1 ハウス オブ ハーブス
オーガニック アイオイルRH（認定有機成分97.6%）

タスマニア島の原生林が広がる大地で採れた、無農薬有機栽培の植物を原料とし、作られている「ハウス オブ ハーブス」。植物エキスが贅沢に使われているこのアイオイルは、肌に水分を集中的に補給してくれる上、乾燥しがちな目元をしっかりとケアしてくれます。●15ml ￥4,400
㊐ケルズ ナチュラルズ ☎0235-26-9127

2 テレ エ メール
マリンクレンザー

タラソテラピーで有名なフランス発のブランド、「タルゴ」から、エコサートを取得したオーガニックライン「テレ エ メール」が誕生。地中海から得られる海藻成分や、エッセンシャルオイルが配合されたクレンザーは、潤いを残しつつ穏やかに汚れをオフします。●125ml ￥3,570
㊐タルゴジャポン ☎03-3511-4644

3 ラヴェーラ
ボディスパ ボディオイル バニラココナッツ

「ラヴェーラ」の人気アロマボディケアライン「ボディスパ」がリニューアルして登場。人気のボディオイルは、オリーブ油、アーモンド油をベースに、天然エッセンシャルオイルやフルーツエキスを配合した保湿やマッサージ向きアイテム。ぜひお試しあれ。●50ml ￥1,995
㊐グッドホープ総研 ☎03-5719-3483

4 リンレン／凜恋
トリートメント ゆず&ジンジャー

安全性、機能性、使用感、効果を追求した日本生まれのナチュラルコスメブランド「リンレン」から、ヘアケアラインがデビュー。日本人になじみの深い天然ゆずとほんのりスパイシーなジンジャー成分がやさしく髪を洗い上げ、やわらかい香りが、心までも包み込みます。●550ml ￥1,943
㊐ビーバイイー 0120-666-877

5 マギー ティスランド
ハーブエッセンス アロマ スリープ

アロマテラピーブランド「マギー ティスランド」から、気軽に使えるロールオンタイプのオーデコロンが登場。スリープの香りは、就寝時向けに精油をブレンド。ラベンダーの香りが気持ちを落ち着かせてくれます。ほかに、ポジティブ、アクティブ、リラックスの全4種類。●11ml ￥1,575
㊐パシフィックプロダクツ ☎03-5299-0436

6 カーマ アーユルヴェーダ
ブリンガディ

世界最古のオーガニックコスメともいわれる、アーユルヴェーダの伝統的なヘアトリートメントオイルが新発売。ナンバンアイ、カンゾウなど、インドに自生するハーブを数種類ブレンド。乾燥を防ぎ、健康で艶やかな髪に導きます。髪と地肌のアンチエイジングに。●100ml ￥6,300
㊐クワディ ☎03-5404-8559

写真：MIHO　文：編集部

Fashion & Goods

イチ押し最新エコ・アイテム





③



①



⑤



④



②

① アクティブなこだわりウェア

外遊び系ウェア中心のスポーツ・ブランドinhabitant。今では珍しい"吊り編み"のスウェットは、肌触りが良く、丈夫で長持ち。キャットストリートの新店ほか、ショップ限定色にも注目！
●スウェット ¥15,750（インハビタント／フェニックス ☎03-6833-3430）

② オーガニックケアを愛犬に！

オーストラリア製の犬専用ケアシリーズ。オーガニック成分の配合率がラベルに表示され、安心&安全！
●右からシャンプー、コンディショナー 各¥2,310、トゥースペースト ¥1,575（メイド オブ オーガニクス フォードッグ／たかくら産業☎03-5466-3920）

③ ロイヤル御用達アウトドア

スウェーデン王室お墨付きのアウトドアブランド、フェールラーベンの直営店が、相次いでオープン！ 品揃え豊富な銀座店、関西初出店となる心斎橋店、共に見逃せません。●㊟東京都中央区銀座5-2-1 モザイク銀座阪急4F ☎03-3575-2068 ㊡10:30-21:00 ㊡無休

④ 楽ちんかわいいウールポンチョ

ルールマランが、英国生まれの老舗ニットメーカー、ハイランド2000で別注柄を製作。昔ながらの技法で丁寧に編まれたウールアイテムは、身も心も温めてくれる冬の主役になるはず。
●ポンチョ ¥18,690（ルールマラン／メルローズ クレール ☎03-3464-3336）

⑤ 冬ヨガも快適にあったかく！

大人気のため、発売後すぐに売り切れとなった、ヨガブランドsuriaの五本指ソックス。指先やかかとに滑り止め加工が施されているから、機能性もバッチリです。再入荷は12月上旬予定。
●カルトゲッタ 各¥1,575（スリア／インターテック ☎03-5377-1462）





7



8







10



9



6

⑩ NYスタイルの新しい食の場

コンセプトショップ、オープニングセレモニー内に、カフェ POT LUCK がオープン。野村友里がディレクションしたフードはもちろん、日本初展開のブルーボトルコーヒーも見逃せません。
●㊟東京都渋谷区宇田川町21-1-B1F ☎03-5456-7586 ㊡10:00-23:00 ㊡無休

⑨ 老舗の技術が光るブーツ

伝統的な手法で手縫いされたSULTANのエスパドリーユブーツ。フランスの老舗サンダルメーカー PARE GABIAとのコラボアイテムで、やわらかいスエードが足をしっかりと包みます。
●ブーツ ¥26,250（スルタン／ヴラス ブラム目黒店 ☎03-5724-3719）

⑧ ぬくもり溢れる丁寧なステッチ

YUEN'TOが、福祉作業所の協力を得て制作した「スウィートステッチ」シリーズ。工場の端材を使った刺繍は、色とりどりのパターンがキュート！●上から、ペンケース ¥2,100、マルチケース ¥1,575（ユエント／イデアインターナショナル ☎03-5446-9530）

⑦ ハンドメイドの古き良きアクセ

アンティークのリネンや吹きガラス、ビーズなどを使う、神戸のアクセサリーブランドtoile。丁寧に手作りされた、上品な佇まいが魅力です。●ネックレス 緑 ¥22,050、グレー ¥10,290、ブレスレット ¥7,350（トワル／かぐれ表参道店 ☎03-5414-5737）

⑥ 真冬の装いに天然ウールを

輸入羊毛に押され、処分されているというイギリス産の羊毛を再生させ、手間暇かけて作られたコート。一生モノのぬくもりをどうぞ。
●コート ¥61,950（ラベンハム／ビューティ＆ユース ユナイテッドアローズ 渋谷キャットストリート店 ☎03-5468-3916）

写真：岩瀬修一（静物） 文：編集部

Green 5 Trend World Topics

世界のホット・エコニュース

1 Tokyo

東京｜日本

コズミックワンダーのオーガニックな新発信に注目！

文：編集部

感度の高いおしゃれな人たちに人気があるファッションプロジェクト「ＣＯＳＭＩＣ WONDER Light Source」が「環境と人にやさしい、オーガニック素材をライフスタイルに」をコンセプトとしたシリーズを発表しました。デイリーウェアから、下着、靴下、スカーフ、タオルなどが揃う「The Solar Garden COSMIC WONDER Light Source」のアイテムは、フェアトレード・有機栽培の綿花を１００％使用するだけではなく、製造過程においても一切、化学処理を行っていません。たとえば、縫い糸やネーム表示にもすべてオーガニックコットンを使っているほか、染色には茜やくわの葉、本藍などの天然の草木を使い、何日もかけて丁寧に染め上げています。２０１０年３月から販売が開始されますが、カットソーとスカーフのみ「Center for COSMIC WONDER」と「COSMIC WONDER Light Source」で先行販売。待ちきれない人は、ぜひ足を運んでみては。



男性が着ているくわの葉染めカットソー￥12,600、イージーパンツ（男女兼用）￥14,175。女性が着ている茜染めワンピース￥12,600、ターバンキャップ￥16,800
● COSMIC WONDER Light Source
㊟東京都港区南青山5-18-10
☎03-5774-6866 ㊟11:00-20:00



2 San Francisco

サンフランシスコ｜アメリカ

フローズン・ヨーグルトカフェが人気

文：礒井美樹（http://www.zakkanews.com）

サンフランシスコに数多くある"フロヨー（フローズンヨーグルト）"。ここ「Fraîche Yogurt」は、この秋オープンしたばかりのカフェスタイルのニューフェイスのお店です。メニューは、オーガニック製品で有名な「Clover」のオーガニックミルクを使ったホームメイドのヨーロピアンスタイルのヨーグルトとフローズンヨーグルト。ヨーグルトはノンファットミルク、２％ミルク、ホールミルクの３種類から、フローズンヨーグルトはナチュラル、チョコレート、ソイの３種類から選べるというこだわりぶり。トッピングも、常時25種類用意。目の前でカットするフレッシュフルーツや、シナモンとナツメグをまぶしたピーチ、ホームメイドのもち、数種揃う蜂蜜など、バリエーション豊か。毎回、新しい組み合わせを楽しめます。



ベーシックなソイフレーバーのフローズンヨーグルト。写真はジュニア3.15ドル、ほかにレギュラー4ドル、ラージ5.25ドル。



白を基調にアースカラーでまとめた、清潔感のある店内。20席。
● Fraîche Yogurt
㊟1910 Fillmore Street
San Francisco,CA94117
☎1-415-674-6876
㊟月～木7:00-23:00、
金7:00-24:00、土8:00-24:00、
日8:30-23:00
http://fraicheyogurt.com

3 Sumba

スンバ島｜インドネシア

水不足の貧しい島スンバで井戸建設プロジェクト開始！

文：吉田陽子（http://www.api-magazine.com）



44名の子どもたちがバリ島のMUM孤児院で新たな人生をスタート。彼らはスキルを磨き、故郷・スンバ島の未来に貢献したいと語ります。

スンバ島は、インドネシアのヌサテンガラ近くにある孤島。第二次産業はもちろん、農業、漁業も発展しない、大変貧しい島です。仕事に就けない村人が年々増加し、収入のない家庭に育つ子どもたちは学校へも行けません。この大きな要因は水不足。島民たちは真水を手に入れるために毎日5㎞も歩いて貯水地まで向かいます。この水問題を解決しようと活動するNGO団体MUMチェアマン、リチャード氏は「井戸を建設し、真水を供給することが島民たちの生活を向上させる大きなきっかけに」との



❹ Berlin

ベルリン｜ドイツ

世界初？ 100%ビーガン グルメ・レストラン登場

文：河内秀子

今、ベルリンで話題を呼んでいるレストランといえば「ラ・マノ・ヴェルデ」。オーナーのジャン＝クリスティアン・ジュリ氏いわく「世界初の100%ビーガンのグルメレストラン」です。チーフコックを務めるB・モシンスキ氏はもちろん自らもビーガン。「ビーガンのおいしさ、幅広さを伝えたい」と、メニューの開発に余念がありません。ボリュームに欠ける印象があるビーガンですが、そのイメージは彼の料理を口にすれば覆るはず。たとえば豆腐をスパイシーに味付けし、豆ペーストを添えた「ギュロス」は、大満足の一皿。人気の前菜、赤かぶとカシューナッツ入りリコッタチーズを包んだラビオリは目にも鮮やか。デザートはすべてグルテンフリー、リキュールなどのお酒類は自家製、ワインやコーヒーもオーガニックと徹底しています。



長いビーガン歴を持つ、チーフコックのビヨルン・モシンスキ氏。

● La Mano Verde
ラ・マノ・ヴェルデ
㊟Wiesbadener Str. 79, D-12161 Berlin
☎ +49 (0)30 8270-3120
㊡18:00-23:30、土・日 12:00-23:30
http://www.lamanoverde.de



1.豆腐の細切りを炒め、カリッとしたポテトパンケーキを添えたボリュームたっぷりの「ゲシュネツェルテス」。2.イタリア語で「緑の手」を表す店名を持つお店。閑静な住宅街の一角にある。



❺ Paris

パリ｜フランス

アンさんのお店で、未知の味を発見

文：田村有紀



店長のアン・ダギンさん。"偉大なる公爵夫人"を意味する店名は、彼女のニックネームから。

"砂糖ギライ"のお菓子研究家アン・ダギンさんが始めた「ラ・グランド・デュシェス」は、ちょっとほかに見つからないお菓子屋さん。防腐剤や保存料、人工甘味料を使わない何百年も前のお菓子のレシピを研究しながら、いにしえのお菓子のおいしさを今日に蘇らせるだけでなく、質感や甘さのバランス、香りなどを彼女の感性で繊細にアレンジ。アーモンドペーストを使った南仏の銘菓カリソンや、ハーブやスパイスを効かせたクッキー、宝石のようなバラやスミレの花の砂糖漬け、イタリア産の高級アーモンド「アヴォラ」を薄い砂糖の膜で包んだドラジェなど、口に放り込んだときの驚きは新鮮。まるでアンさんの家のようなくつろぎのブティックで、ぜひ、未知なるおいしさの発見を。

左上から時計回りで花とミントの葉の砂糖漬けが入った丸缶（12ユーロ）、カリソン32個入り（16ユーロ）、アヴォラ・アーモンドのドラジェ（7ユーロ）、フルーツペーストのソフトキャンディー（5ユーロ）、クッキー詰め合わせ（3ユーロ）。

● La Grande Duchesse
（ラ・グランド・デュシェス）
㊟13 rue Castellane
75008 Paris
☎01 42 66 12 57



想いを胸に活動中。さらにMUMは、この村の厳しい状況の下で学校にも行けない子どもをバリ島の孤児院で保護し、教育のサポートを始めました。観光で人気のインドネシアですが、国内には、まだまだ政府の援助を受けられず、水不足で悩む地域がたくさんあるのも現状です。



2年以内に50の井戸を完成させる予定。ひとつの井戸を掘るのに約US$1200のコストがかかります。

● 井戸プロジェクト
http://www.bantulkindergartenproject.org
● NGO団体MUM（マム）
http://www.mumbali.org



ワンピース ¥35,700、
ン ¥27,300、下に履いた水色
下 ¥3,675〔TSUMORI CHISATO〕
A-net Inc. ☎ 03-3406-27

特集

冷えない暮らし

カラダを内から温める、冬のホリスティックケア

不眠、PMS、うつ、頭痛、肩コリ、これらの不調の陰には、
心身の〝冷え〟が隠れています。この〝冷え〟の原因が、
現代の便利すぎる生活環境や、不自然なライフスタイルにあるとしたら……。

カラダの内側から聞こえる声に耳をすましてみましょう。
日の出に合わせて目を覚まし、暗くなったら眠ること、
季節に合った衣服を選ぶこと、偏らない食生活を送ること。
自然の流れに沿った、シンプルな日々を送れば、
冷えにまつわる不調の原因がひもとかれるはず。
あったかい暮らしが、あなたを幸せへと導いてくれるのかもしれません。

写真：長野陽一　スタイリング：小山よし子
ヘア＆メイク：ナライユミ　文：兵藤育子（p.020-023）



長澤まさみ×吉田揚子

漢方スタイリスト

カラダめぐる、漢方のいろは

10代から、冷え性に悩んでいるという長澤まさみさん。漢方スタイリストの吉田揚子さんと漢方茶作りに挑戦し、冷えを改善する暮らしのアドバイスを頂きました。



体に合っているものはおいしく感じる

――今日は自分で漢方茶を作って飲んでみて、いかがでしたか？

長澤まさみ（以下、長澤） 漢方薬は普段から飲んでいるのですが、漢方茶は飲んだことがありませんでした。でもすごく飲みやすくて、おいしかったですね。

吉田揚子（以下、吉田） 本当ですか？ うれしいです。普段飲んでいる漢方薬は苦くないですか？

長澤 苦いんですけど、最近は慣れたのか、おいしく感じます！

吉田 漢方においてその感覚はすごく大事で、体に合っているものは自然とおいしく感じるんです。反対においしくないものを無理して飲むのは、おすすめできません。

長澤 漢方は、一緒に仕事をしていたスタッフの方に「冷え性で悩んでるなら飲んでみなよ」と勧められて、去年から始めました。目の下にくまができやすいのですが、冷え性と関係あるのかなと思って。それに昔からおなかが弱くて、すぐに痛くなっちゃうんです。

吉田 それは、血と水の両方が不足して、めぐりが悪くなっているかもしれませんね。漢方では、人

間の体は「気(き)・血(けつ)・水(すい)」(＊)で構成されていると考えます。気は生命エネルギーのこと。生きるためには必要なパワーです。血は全身に栄養を供給して潤す血液のこと。水はリンパ液や汗など血以外の透明な液体の総称で、内臓や肌を潤します。この3つがバランス良くスムーズにめぐっている状態が理想的ですが、これらは食べ物、飲み物、睡眠などが十分ではない毎日を送っていると、バランスが崩れてしまうんです。

長澤　かかりつけの漢方の先生からは、1日2リットルの水を飲むように言われました。でも、がんばっても1リットルが限界で……。

吉田　冬は水だけを多く摂りすぎると余計に体を冷やしてしまうこともあるので、体を潤す性質の食べ物を取り入れるのも良いです。たとえば白きくらげや梨には、内臓や皮膚を潤わせる力があるので、活用してみてください。梨は体を冷やしてしまう性質もあるので、冬はジャムにしてホットドリンクに入れたりするのがおすすめ。

長澤　そうですね。私はいつも食べたいものを食べて、ストレスをためないように心がけています。

吉田　それはすごくいいことです

1.手際よく材料を鍋に入れる長澤さん。2.煮出した漢方茶から、シナモンや八角の香りが漂います。3.こし器でこして完成！ 4.漢方チャイは、ほっと和むマイルドな味。飲みながら長澤さんは、冷えの悩みを吉田さんに相談。





3　1

4　2







じんわり漢方チャイ (2人分)

[材料]
紅茶 小さじ1、シナモン小さじ1、陳皮小さじ1、八角1個、黒砂糖 小さじ2、水200cc、豆乳200cc

[作り方]
1.豆乳以外の材料を鍋に入れて、弱火で5分煮る。
2.いったん火を止めて豆乳を加え、弱火で1分。
3.こし器でこして、出来上がり。

＊「気・血・水」についての詳しい説明はP27参照。

ね。自然とプラスの気が出ますから。ストレスがたまると、〝気滞〟という、気がよどんだ状態になってしまいます。そんなときは、陳皮（みかんの皮を乾燥させたもの）を飲み物やサラダに散らして食べて気をめぐらせるとよいですよ。

長澤　漢方って、中国式と日本式と韓国式があると聞いたんですけど、本当ですか？

吉田　いいことを聞いてくれました(笑)。漢方という言葉は、中国にはなくて日本語なんです。もともとは中医学、つまりは中国の医学で、韓国や日本に伝わって、それぞれの場所で発達しました。つまり、日本の風土の影響を強く受けながら発達したものが漢方で、だから日本人の体に合っているのです。漢方は人間が本来持っている力を引き上げることで、体を全体的に治していくホリスティック医療です。だからこそ、毎日楽しく続けることが大事なんです。

長澤　一番お金をかけるべきなのは、いい化粧品でも、いい洋服でもなく、いいご飯なんだって最近よく思うんです。撮影が続くと、どうしてもお弁当ばかりになっちゃうんですけど、少しずつでも食生活を改善したいと思っています。

吉田　いい心がけですね。でも一気に全部を変えると、長続きしないものです。たとえば漢方素材のなつめや陳皮をサプリメント感覚で持ち歩いて紅茶に入れたり、症状に合わせて、必要なものを摂るだけでも効果があるんですよ。

――冷え対策として、冬場に特に気をつけていることは？

長澤　とにかくあったかいものを飲むようにしています。保温性の高いボトルに白湯を入れて、撮影現場に持っていったりしています。

吉田　〝寒邪〟という冬の邪気は、首の後ろから入ってきます。首に何かを巻くようにしたり、お風呂に入ったときは首の後ろにシャワーでお湯をかけたりすると、全身が温まりやすくなりますよ。

長澤　冬は、特に湯船に浸かるようにしています。

吉田　冷えには、ヨモギの入浴剤も効果的なので、ぜひ試してみてください。

撮影中スープの温かさに癒やされました(笑)

――長澤さんが出演している『曲がれ！スプーン』は、冬の寒い時期に撮影されたそうですね。

長澤　そうなんです。香川でロケをしたのですが、そのときの衣装がすごく薄手で、内側にボアをつけてもらいました。だけど、スタジオでは朝晩にスタッフの方がスープを作ってくれて、その心配りに癒やされていましたね。

――舞台で活躍されている個性的な役者さんたちとの共演は、どんな感じでしたか？

長澤　映画やドラマの現場では、通常、監督の言うことが一番なのですが、今回は演助(演技助手)さんという舞台ならではの役割の方がいらっしゃったんです。演助さんのアドバイスを役者の皆さんが柔軟に取り入れていく姿勢は、とても勉強になりました。

――最後に、作品の見どころについて教えていただけますか？

長澤　やさしさがすごく詰まっていて、普段はあまり気づかないような思いやりにも気づいてもらえる映画になっていると思います！寒い冬にこれを見て、ぜひあったまってほしいですね！

ながさわ・まさみ
1987年生まれ。映画「ロボコン」(03)で初主演し、第27回日本アカデミー賞新人俳優賞を受賞。以後、「世界の中心で、愛をさけぶ」(04)、「タッチ」(05)、「隠し砦の三悪人」(08)などの映画のほか、ドラマでも活躍。





「曲がれ！スプーン」
クリスマス・イブに、とある喫茶店に集うエスパーたちのもとに、超常現象バラエティ番組のAD・桜井米(長澤まさみ)が闖入する、ハートウォーミングなコメディ。個性派劇団・ヨーロッパ企画の傑作戯曲を映画化し、小劇場界の人気キャストが脇を固める。●配給：東宝　監督：本広克行　11月21日より全国公開。

冷えの根本にアプローチする漢方

体を温めて気をめぐらせる、冷えに効果的な漢方素材をご紹介。
味や香りなど、自分好みのものを見つけてみては。



ハブ茶
胃腸の調子を整える。肝機能を改善し、良い血を増やします。疲れ目にも◎です。



茴香（ういきょう）
血行を促進し、手足や下腹部の冷え、生理痛に効果あり。別名フェンネルシード。



紅花
古い血を溶かして血の循環を改善する。生理痛にも効果あり。※妊婦は使用しないこと。



陳皮（ちんぴ）
みかんの果皮。消化不良を改善。気をめぐらせて、消化吸収を促進し、余分な水分を取る。



なつめ
胃腸の調子を整えて、疲労を回復。精神を安定させ、イライラや不眠を解消します。



ヨモギ
寒気を追い払い、痛みをとる。腹部を温めて、不正出血や、かゆみを止める効果も。

冷えに効く！美味な漢方茶レシピ

熱湯を加えて、ふたをして3～5分蒸らすだけ。
香りも味も十分に楽しめる、3つの漢方茶をご紹介！



めぐる美肌茶（1人分）
[材料] ハイビスカス 小さじ1、ローズヒップ 小さじ1、陳皮 小さじ1、紅花 小さじ1、熱湯 150cc
※妊婦は使用しないこと。



ゲンキはと麦茶（1人分）
[材料] 焙じはと麦茶 小さじ1.5～2、ハブ茶小さじ1、白きくらげ ひとつまみ、茴香小さじ1/2、熱湯 150cc



ぬくぬくジンジャー紅茶（1人分）
[材料] 紅茶 小さじ1、よもぎ茶 小さじ1、なつめ 1個、クコの実 5粒ぐらい、はちみつ 小さじ1（好みで調節）、熱湯 150cc
※クコの実は、飲む直前に入れる

よしだ・ようこ
2009年より漢方スタイリスト（日本漢方養生学協会認定）としてセミナーの講師や、ラジオ、雑誌などへの出演、執筆、レシピ提供、企業とのコラボ商品の企画など幅広く活動。http://www.yokogarden.com

『漢方と暮らす。わたしが目覚めるエッセンス』
幻冬舎｜¥1,500
薬としての漢方だけでなく、簡単で楽しい、ライフスタイルとしての漢方を提案。漢方の持つイメージが変わる一冊。



＊今回使用した漢方の材料は「薬日本堂」http://www.nihondo.co.jp で購入できます。

Causes of Cold Sensitivity

冷えのエキスパートに聞く、女性と冷えの関係

「あなたは冷え性ですか？」。その問いかけに何人の女性がうなづくことでしょう。冷えていることがあまりにも当たり前すぎて、温まっている自分が想像できない人、冷えを自覚すらできないままに不調を感じている人。そんな女性たちが今増えているようです。なぜここまで私たちは冷えてしまったのでしょうか。
冷暖房による環境の変化、仕事や私生活のストレス、子宮や卵巣を持って生まれたという体の構造的な問題。女性たちが冷えに脅かされる原因はさまざまですが、「冷え性」には必ずそれに至った原因があります。逆を言えば、原因を知り、日々の暮らしの中で少しずつ取り除く努力をすることによって、冷えは改善することができるのです。冷え改善の第一歩はメカニズムを知ることから。さあ、冷えないカラダ作り始めませんか？

監修：渡邉賀子

イラストレーション：塩川いづみ
文：景山えりか(p.028-031)、編集部

わたなべ・かこ
医師・医学博士。麻布ミューズクリニック院長。慶応義塾大学医学部漢方医学センター非常勤講師。1997年、北里研究所にて日本初の「冷え症外来」を開設するなど、漢方医学のエキスパート。

普段から冷えを感じ、自覚している女性がいる一方で、
冷えに気づいていない"隠れ冷え性"の女性も増えています。
下のチェックシートで、自分の当てはまる項目を
チェックして、点数を集計してみましょう。

まずはセルフチェック！

冷え性レベル判定

01. 手が冷たいとよく言われる……………… □ 2点
02. 寒がりで、寝るときはアンカや電気毛布が欠かせない……………… □ 2点
03. 夏でも膝が冷えて、動きにくい……………… □ 1点
04. 夏でもプールなどで泳いだ後は、鳥肌が立ってつらい……………… □ 1点
05. 冷房が好きではない……………… □ 2点
06. 肩こりがひどい……………… □ 1点
07. 疲れやすい……………… □ 1点
08. ささいなことでもイライラし、怒りっぽい……………… □ 1点
09. むくみやすい……………… □ 2点
10. 突然汗がどっと出たりする……………… □ 1点
11. お風呂に入っても、布団に入るころには足が冷えて寝付けない……………… □ 2点
12. 頭痛持ちだ……………… □ 1点
13. 腰が重くてすっきりしない……………… □ 1点
14. 疲れがひどいとめまいが起こることがある……………… □ 2点
15. 気分が落ち込みやすい……………… □ 1点
16. しばしばトイレに行く……………… □ 1点
17. 下痢気味、または便秘気味だ……………… □ 2点
18. 生理痛がひどく、周期も乱れがちだ……………… □ 2点

合計　　　　点

[15点以上]
かなり冷えている

完全な冷え性といえそでしょう。冷えによる不調が気になる場合は、症状をひとつでも減らせるように、まずはこれまでのライフスタイルを徹底的に見直すことが大事。体を冷やす要因を取り除くことが、冷え改善の第一歩です。

[8～14点]
一歩手前の危険ゾーン

本格的な冷え性になる一歩手前の状態にあります。このまま放っておくと、ますます冷えがひどくなり、それにともない、体にもさまざまな不調が表れるようになります。今のうちに冷え対策を講じることが何より大切です。

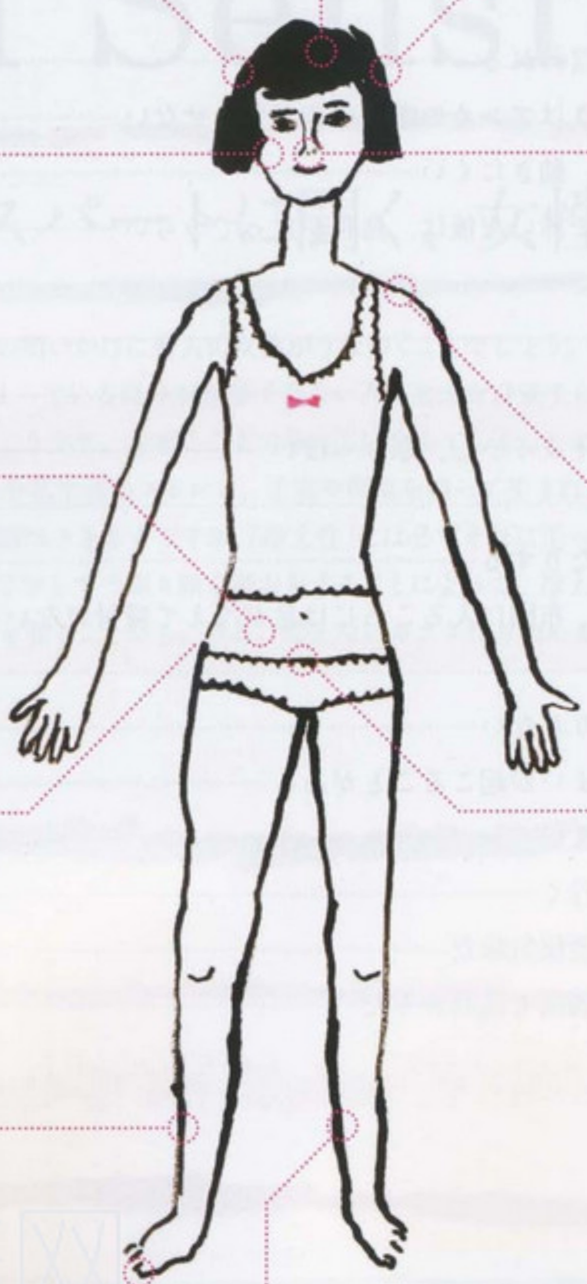
[1～7点]
注意が必要な予備軍

まだ冷えが軽く、冷えによる不調も少ない、冷え性予備軍といえます。冷え性の仲間入りをしないように、この段階で食い止めるようにしましょう。冷たい飲み物を大量に摂取するなど、体を冷やすような行為は避けること。

そのトラブル、
冷えが原因かも!?

冷えがまねく不調

東洋医学的には、冷えは病気の予備軍だととらえられています。病気とまではいえないけれど、あなたが不調を感じているならば、その原因は冷えなのかもしれません。



イライラ

冷えやストレスなどによって、緊張状態に置かれた場合、交感神経が亢進して末梢の血管は収縮します。その状態が長く続くと、イライラや憂うつの原因に。

肌荒れ

外気にさらされる顔は冷えの影響を受けやすく、冷えにより血液の循環が滞ると、28日周期の肌のターンオーバーのサイクルが崩れ、乾燥などの肌トラブルに。

便秘・下痢

胃腸は冷えの影響を受けやすく、冷えると働きが悪くなります。消化機能が低下すると、下痢、便秘のほか、食欲不振、げっぷ、吐き気などが起こることも。

腰痛

肩こりと同様、デスクワークなどで同じ姿勢を長く続けたり、冷えによる血行不良が主な原因。強いストレスが原因となっている場合もあります。

むくみ

冷えにより、血液と水分が滞りがちになち、全身がむくみやすくなります。特に下肢のむくみは、長時間にわたる同じ姿勢や、運動不足から引き起こされます。

レイノー現象

一時的な血行障害で、指先が白くなった後、紫色や赤みを帯び、しびれを生じます。膠原病などが原因の場合も多いため、病院での受診をおすすめします。

頭痛

不定愁訴として訴える人が多い頭痛。東洋医学的には、冷えや水分バランスの乱れが主な原因。頭痛のほか、めまいや立ちくらみなどの症状が出ることも。

手足のほてり

手足など、末端部分に表れるほてりは、冷え性の初期症状の場合も。血管の調節がうまくいかないために起こる現象で、自律神経のアンバランスによることも。

不眠

夜型の生活が続いたり、過多なストレスなどにより、交感神経の働きが優位になると、手足が冷えたり、目がさえて、なかなか寝付けないケースも。

アレルギー性鼻炎

アレルギー性鼻炎は、冷え性の人に多くみられるアレルギー疾患。水分のアンバランスさも原因のひとつで、体を温めることで症状が緩和することがあります。

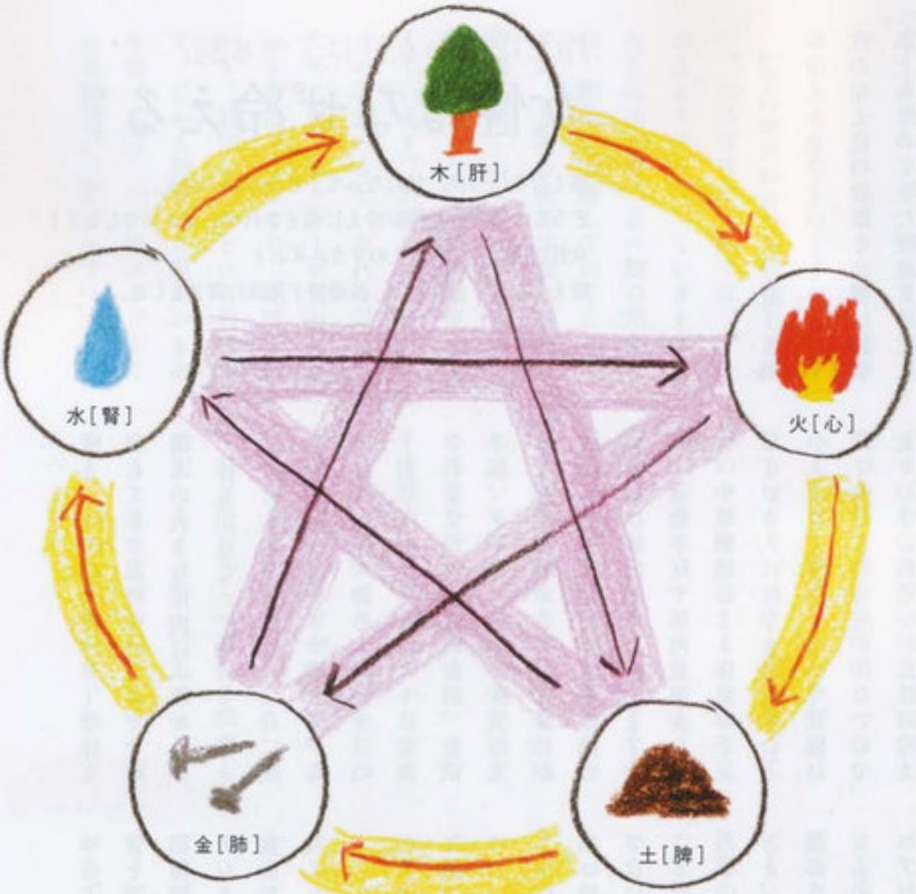
肩こり

肩こりは、局所の血流と新陳代謝が悪くなったために起こる、筋肉のこり。冷えによる血行不良のほか、運動不足やストレスが原因の場合もあります。

生理痛・生理不順

生理痛は、骨盤内の血行が悪いことが原因で起きることが多く、冷えで血液の流れが悪化すると、ますますひどくなります。生理不順を引き起こすこともあります。

※「甲状腺機能低下症」「心臓病」など、病気の一症状として冷えが出る場合もあります。症状がひどいようなら、病院で診察を受けましょう。



漢方から見た冷え

五臓と気血水の関係

漢方では、肝、心、脾、肺、腎を五臓といいます。この五臓が互いに調和して動くためには、気・血・水の働きが重要です。体が冷えると、この五臓と気血水に大きな影響をもたらします。

冷えがたまると五蔵と気血水に影響が

五臓とは、人間の体を宇宙に見立て、中国の五行説(木火土金水)の影響を受けて生まれた概念です。それぞれ、肝、心、脾、肺、腎を指し、五臓は互いを助け合って、体のバランスを維持しています。逆に何らかの影響により、それらのバランスが崩れると、腎と心というように、相対する臓器にそれぞれ負担がかかると考えられます。一方、気血水も、東洋医学の大切な概念。「気」は、生命活動のエネルギー全般をいい、「血」は血液、「水」は体液を指します。五臓と気血水は、互いに影響し合う密接な関係にあります。冷えが溜まると、五臓の活動が低下し、気血水もバランスが乱れます。五臓のエネルギー源である気が正常にめぐらなくなるのです。東洋医学で冷えが万病の元ととらえられるのは、このためです。

あなたはどのタイプ？ 気血水のトラブル

水(すい)のトラブル

水(体液)の流れがスムーズにいかず、体の一部分に停滞している状態を「水滞(すいたい)」といいます。水の流れが滞った状態である水滞は、下半身に表れやすく、特に足にむくみが出る場合が多いとされます。また、水太り、めまい、耳鳴りなども水滞の代表的な症状です。胃腸機能が低下しやすいため、ショウガなど体を温める食べ物を積極的に摂取し、内側から体を温めましょう。また、適度な運動で汗を流し、体内に溜まった水を排出するのも水滞には有効です。

血(けつ)のトラブル

血の量が少なくなった状態を「血虚(けっきょ)」といいます。貧血、肌荒れなどの症状が表れやすくなります。また、血の流れが悪くなり、1カ所に溜まった状態を「瘀血(おけつ)」といいます。冷えと瘀血は密接に結びついており、生理がある女性は常に瘀血の危険にさらされているといっても過言ではありません。生理に関するトラブルは、東洋医学的には、瘀血が原因になっているケースがほとんど。血の循環が滞ると、気のめぐりも悪くなり、生理前のイライラなども引き起こします。

気(き)のトラブル

胃腸虚弱や食欲減退を招きやすく、食べ物によるエネルギー源が減ってしまうため、体に活力がなくなってしまいがちです。この状態を「気虚(ききょ)」といいます。気力がなくなる、疲れやすい、いつもだるい、内臓の下垂などが、気虚の典型的な症状です。気の流れが逆行する「気逆(きぎゃく)」では、冷えのぼせ状態になりやすく、気が滞る「気滞(きたい)」では、喉頭違和感や腹部膨満腹感などが特徴。偏食や不摂生を避け、体を適度に休めてリラックスすることを心がけましょう。

冷えに悩む女性は7～8割

女性はなぜ冷える？

寒くなるにつれ、気になってくるのが体の冷え。
どうして多くの女性が冷えに悩まされてしまうのでしょう？
女性の体における冷えのメカニズムと
冷えとの付き合い方を、渡邉賀子先生に聞きました。

「どの年代の女性も、7~8割が冷えを感じています」と、女性の冷え性の診断と治療に10年以上あたってきた渡邉賀子先生（プロフィールはP24参照）は言います。では、冷えのない体にするにはどうしたらいいのでしょう？ 冷えのメカニズムを知ることで、冷えを改善する生活スタイルが見えてきました。

──どうして女性には冷え性が多いのでしょう？ 体が冷えるメカニズムについて教えてください。

「私たちは食べ物を消化・吸収することで熱エネルギーを作り出して体を温めているのですが、冷えの大きな原因は『熱がうまく作り出せない』場合と、作り出したエネルギーを『全身に配るシステムの低下』の2つがあります。食べ物のエネルギーの7割以上が熱エネルギーに変換されますから、胃腸虚弱、食欲不振、ダイエット中で少食の人は、熱生産量が少ないので体が冷えます。また、体全体の熱の約6割は筋肉が作り出しますから、運動不足で筋肉量が少ない人、やせ願望により体重が不足している人には冷え性が多いといえます。男性に比べて女性は約1割ほど筋肉量が少ないので、元々の体の構造が、女性に冷えが多い原因のひとつなんです」

冷えと女性は運命共同体 悲観しないで受け入れて

──末端の冷えも女性特有という感じがします。

「心臓から遠い手足の先が冷えるということは、血液循環が影響しています。つまり『熱を配るシステム』ですね。サラサラとした血液が毛細血管まで通っているのが理想的ですが、いわゆるドロドロ血だと、細かい血管を通り抜けられないので、末梢循環が悪くなって手足が冷えてしまう。女性に多い低血圧や、貧血なども、循環が悪くなる要因になります。

そして、もうひとつ重要なのが自律神経。冷え性が自律神経失調症と分類されることが多いのは、血管の収縮・拡張を調節しているのが自律神経だから。寒い場所に行くと、体は熱を逃さないように、手足に熱を配ることを犠牲にして深部体温を守ろうとします。暖かい場所に戻ると、自律神経が手足の血管を緩めるので全身の血巡りが良くなるのです。ところが、近年はエアコン設備の充実から、冷暖房のよく効いた屋内と屋外の温度差が激しく、自律神経は大忙し。自律神経は混乱してしまい、本来ならば室内では末梢の血管を緩めるはずが縮めたままで、手足がいつまでも冷たい状態になるんです」

──快適な生活が、実は自律神経に負担をかけていたんですね。

「その通りです。さらに女性の場合、月経という月単位のホルモンバランスの変化、更年期も

冷えを改善する6つのポイント

湯 [Bath]



なんといっても「ぬるめの長湯」が一番効果的。湯船に浸かることで、水圧によるマッサージ効果と、浮力で凝り固まった体を解放して血行を促進。肌が心地よいと感じる38～40度のお湯で、全身をリラックス。

→ p.046

飲 [Drink]



のどが渇いたときの水分補給は、温かい飲み物がベスト。とはいえ、コーヒーや緑茶に含まれるカフェインは胃を刺激するので飲み過ぎには要注意。白湯や漢方茶で、体の内側からやさしく温めてあげましょう。

→ p.040

食 [Food]



中国由来の食養生の観点で考えると、すべての食材は、体を温めるもの、冷やすもの、どちらでもないものに分けられます。体を温める食材を積極的に摂り、冷やすものは火を通してからいただくのがポイント。

→ p.032

考えると、一生の中でもホルモン分泌の大きな流れがあって、常に変化に耐えていかなければならないこともストレスになります。仕事などの人間関係や、結婚、妊娠、出産といった環境やホルモンの変化からもストレスを受けますから、現代女性はストレス要因が豊富で、内的にも外的にも自律神経のバランスを崩しやすい。だからどうしても体が冷えるんです」

――女性ならば、冷えと付き合っていかなければならない運命にあるようなものですね。

「そうですね。でも悲観しないで、生活習慣を見直せば、ずいぶんとラクになっていきますよ。たとえば食事。食べ物の消化とは、酵素で分解していくことですが、人間の深部体温は体内の酵素が働くのにちょうどいい37度を保つように、調節機能を備えています。37度よりも冷たいものを食べると、それを温めるために熱エネルギーが使われてから消化されるので、時間がかかる。消化が悪いという状態です。だから物理的に温かいものを食べるほうが、熱エネルギーの無駄遣いが防げます」

生真面目にならずに冷えとり生活を楽しんで

――冷えを治療するには、東洋医学が有効なのでしょうか?

「体が冷える裏には、甲状腺機能の低下、関節リウマチなどの膠原病、心臓病などの病気が隠れていることもあります。このような隠れた病気をチェックする点では、西洋医学のステップを踏むことは大きな意味を持ちます。ところが、検査で病気が見つからないと『病気じゃないから大丈夫』と、治療の対象にならない。一方、東洋医学は、体の一部を治療するのではなくて、心身のバランスを整えて不調を治していくという考え方。原因の特定できない不定愁訴や自律神経失調症などの治療に適しているので、冷えは東洋医学の得意分野といえますね」

――検査で病気が見つからなくても、そのまま体の冷えを放っておいたら新たな病気を招くことはありませんか?

「万病の元といわれる風邪も、原因の多くは冷えであるように、冷えこそが万病の元であり、未病といわれる状態です。熱をうまく作れない新陳代謝低下タイプの冷え性では、年齢とともに基礎代謝が落ちるので、ますます代謝が悪くなり、さらに冷えます。代謝が悪いのに、若い頃と同じような食生活をしていれば当然太り、脂肪がついていく。いわゆる『冷え太りコース』に乗っかってしまうことは十分に考えられますね」

――ということは、やはり日頃から冷えを改善する生活を心がけたほうがいいですね。

「全身の血巡りを良くして新陳代謝を上げることは、誰にとってもいいこと。冷え性に限らず、風邪の予防や女性特有の諸症状の改善にもつながっていきますから。でも、真面目になりすぎないことも大切。『冷えにいいと言われるものは全部試したのにダメなんです』と言う人がたまにいますが、そこまでがんばりすぎるとかえってストレスになりますから、自分の五感に従って、心地いいと感じることを少しずつ、楽しみながら実践していくといいと思います。そうすれば『あれ?手足が冷たくない!』と、効果を実感できる日が必ずやってきますから」



血巡りのいい体にするには、適度な運動が必要です。といっても、激しいスポーツが必要なわけではなく、実践しやすいストレッチなどを習慣にしていきましょう。まずはできることから少しずつ。

→ p.045、055

心
[Heart]



人間関係や仕事だけでなく、月経によるホルモンの変化や、エアコンによる寒暖差などからも女性はストレスを受けています。自律神経のバランスを保つために、日々のストレスコントロールが大切です。

→ p.062

衣
[Fashion]



血巡りを悪くするような、体を締めつける服装はNG。家で過ごす時間は、肌触りが良く、体をやさしく包み込むような天然素材の部屋着でリラックスモードに。5本指ソックスや腹巻きなども上手に活用して

→ p.056

素朴な疑問Q＆A

冷えに関するフシギ

冷えのメカニズムがわかったところで、ふとわいてくる
「これって、どうなの？」という素朴な疑問。
ここで疑問を解決し、冷えを改善する
ライフスタイルへ向けて、弾みをつけましょう。



Q1 顔や手先にほてりを感じても、冷え性なの？

A.冷えの自覚がない「隠れ冷え性」の可能性あり！

上半身は温かいのに、足先やヒップや太ももに触れたときに冷たさを感じたら、それはズバリ「隠れ冷え性」。顔や手にほてりを感じるほど熱いので、下半身の冷えに対して自覚のない状態です。たとえば、沸かしたてのお風呂は上のほうが熱く、底のほうは冷たいけれど、かき混ぜればちょうどいい湯加減になるように、上半身のほてりを鎮めて下半身を温めるには、血巡りを良くするのが一番。足湯や半身浴で、血流を良くしてあげましょう。環境や生活パターンの変化がないにもかかわらず、最近なぜか疲れやすいと感じるなら、その原因は隠れた冷えにあるのかもしれません。隠れ冷え性は、「疲れやすさ」も特徴のひとつ。疲れがつらいときは、腰や腹部を温めてみて。全身にじんわりと広がっていく温かさが心地いいと感じると同時に、自分の体がいかに冷えていたかを実感するはずです。

Q2 足が冷えたときは、下半身を保温すれば改善する？

A.腰まわりを保温してあげれば、足も温まります。

足に冷えを感じるということは、体幹部の熱を守ろうとして、足が犠牲になっていることが考えられます。おへそを出したファッションや、薄着をしていませんか？ 冷えた足を温めるために、靴下の重ね履きやレッグウォーマーをするのは有効な方法ですが、それだけでは血流はなかなか戻りません。一番効果的なのは、腰まわりを温めてあげること。腹巻きをしたり、使い捨てカイロを腰に貼れば、伝導熱で温まるだけでなく、血巡りそのものが良くなるので、足先までぽかぽかに。日常の冷え性対策としては、やはり腰まわりを冷やさない服装をすることが大切。デスクワークで1日中座りっぱなしという人は、血巡りが悪くなりがちなので、腰まわりの保温だけでなく、休憩時間に伸びをする、階段を使って下半身を動かすなど、簡単なストレッチや運動をプラスして血巡りの良い状態をキープして。



Q3 毎朝フルーツを食べるのは、体を冷やすから止めたほうが良い？

A.生のフルーツは×。食べるなら日中に、少量を。

「朝のフルーツは金」とよく言いますが、東洋医学の観点では、水分を多く含むフルーツは体を冷やすものと考えられているので、冷え性の人にはあまりおすすめできません。しかし、フルーツに含まれる果糖は吸収が速いので、朝食べることで脳を素早く目覚めさせる効果が期待できます。また、ビタミンや酵素が多く含まれているので、フルーツが美容と健康にいい食材であることは確か。冷え性の人が食生活にフルーツを取り入れるならば、活動が盛んな日中に、食後のデザートとして少量だけいただくようにしましょう。食べ過ぎは禁物です。水分の飛んだドライフルーツなら、冷え性の人でも安心。最近は種類も豊富なので、いろいろ試してみると楽しいかもしれません。





Q4 ストレスと冷えは関係あるの？

A.大いにあります！ ストレスは末端を冷やします。

手足に血流計をつけて、嫌いな人の名前を聞かせると、血管が縮んで血流が悪くなるという実験結果があるくらい、ストレスと体には密接な関係があり、血流に影響を与えています。忙しい仕事、人間関係、家事や子育て、エアコンによる室内外の寒暖差など、女性を取り巻く環境にはストレス要因が盛りだくさん！ 女性はホルモンの影響もあってストレスを感じやすく、血管の収縮に大きくかかわっている自律神経のバランスを崩しやすいので、もともと冷えやすい傾向にあります。だからこそ、日頃から体にも心にもストレスを溜めない工夫が必要。家ではアロマや癒やし系音楽などで心身をリラックスモードに切り替えてあげれば、手足が温かくなって、不眠にも効果的です。



Q5 靴下を履いて寝るのは良いこと？

A.足を締めつけず、吸水・放湿性の高いものならOK。

汗をかくと、その汗が乾くときにも熱を奪うので、靴下を履いて寝る場合は、シルクのように吸水・放湿性の高い素材のものがおすすめです。靴下の重ね履きは、眠っている間に足を締めつけて血巡りを悪くするため、かえって足先を冷やす原因になります。

食
【Food】

カラダぽかぽか食養生活



「生命を養うのは食事」という思想が、
中国の「食養」の考え方です。食養の理解を深め、
体の中で十分に熱を作り出せるよう、
バランスの良い食事を心がけましょう。

写真：永禮 賢　スタイリング：石川あ紀
イラストレーション：塩川いづみ(p.034-035)、エノモトナオヤ(p.036-037)
文：景山えりか(p.033-034、p.036-037)、編集部

奥から時計回りに木の器 ¥2,800、ココナッツボウル ¥250、アルミの皿(蓋付きで) ¥2,500、グラス各 ¥700(以上、グランピエ ☎ 03-3405-7269)、黒丸皿 ¥2,205、ステンレススプーン ¥2,800(ともに、Ekoca ☎ 03-5721-6676)

食養のコツって何？

食養生と聞くと、難しそうですが、日々の食事を「カラダ温めごはん」に変えるのは意外とカンタンです。そのちょっとしたコツを、川嶋朗先生が教えてくれました。

かわしま・あきら
医学博士。東京女子医科大学附属青山女性・自然医療研究所・自然医療部門準教授（附属青山自然医療研究所クリニック所長）。西洋医学、代替医療を取り入れた統合医療を行い、信頼できる医師として、本誌での連載「ホリスティック・ドクターのカラダ通信」も好評。

『病気にならないカラダ温めごはん』
アスペクト｜¥1,429　監修：川嶋朗
●「体を温めてもっと元気になる」ことを目標に、温め効果の高い食材、調理法を厳選して紹介。温めレシピを中心に詳細に解説する。



靴下を重ねて履き、腰にはカイロを当て、手袋もしているのに、体の冷えがまったく取れないことがあります。その原因を川嶋先生に聞いてみました。

「外からの働きかけだけでは温まらない、冷え性の人もいるのです。そういう場合は、食事で体の中から温めて、内外両方からアプローチしたほうが効率良く体を温められます。体の冷えを自覚しているなら、努めて温かいものを摂ったほうがいい。食事のルールは簡単です。常温より冷えているものは食べない、飲まない。生のものは控え、加熱されたものを食べる。まずはこれを意識しましょう」

冷えを改善したければ、とにかく温かいものを。さらに、食事で体を温める上で、覚えておきたいのが食材の性質です。中国の食養生には、食材は「陽」または「陰」の性質を持ち、陽は体を温め、陰は体を冷やす、という考え方があります。

「冷たいものは、体の中に入った瞬間に交感神経のスイッチを入れて、末梢を締める。温かいものは逆に、副交感神経のスイッチを入れて末梢を緩めます。だから、いくら食事に気を使っていても、冷たいものばかりを食べていたら一向に体は温まりません。冷え性の人は食性については知っておいたほうがいいですね。陽のものは、産地が北方で冬が旬、色も味も濃いという特徴が、陰は反対に、産地が南方で夏が旬、色も味も薄いという特徴があります。あくまで原則で、すべてに当てはまるわけではありませんが、陰陽を見分けるポイントにはなりますね」

とはいっても、冷えを気にして陽の食材ばかりを食べるのも考えもの。

「食養生というのはバランスの食事法でもありますから、体を温めるからといって、陽の食材の同じものばかり食べていては栄養が偏るし、ストレスにもなります。陽を摂り過ぎたら陰のものを、陰に傾いたら陽を取り入れる。もし、体を冷やす陰の食材を摂りたいなら、生食ではなく温める調理法にすればいいんです。また、体にいいものだからといって、大量に食べるのも消化器官の負担になります。自分にとって適量を、1日3回、就寝の3～4時間前には夕食を終わらせるのが理想です」

ストレスを溜めないことも必要ならば、たまには甘いものも取り入れてもいいのでしょうか？

「甘いものは基本的に体を冷やしますが、我慢して無理をするよりはよいでしょう。もし食べるのなら、脂肪が少ない和菓子がおすすめです。体内でエネルギーが燃焼される順番は、最初に糖、次にたんぱく質、最後が脂肪。余ったエネルギーは、すべて脂肪として蓄えられてしまうんです。脂肪は冷えを溜め込みやすいですから、冷え太りをしてしまう。だから、やはり食べ過ぎは禁物ですけどね」

すぐに効果が表れなくても、食養にのっとった食事方法を続けていれば、頑固な冷えも快方に向かうのでしょうか？

「大丈夫、冷えは必ず治ります。体を温める食事をちゃんと続けたのに、冷えが治らなかった人はいません。食養生を始めてから、その効果がいつ出るかは、確かに個人差がありますが、心配ばかりして何もしないよりは、まずはやってみること。冷えを治すのに、お金はかかりませんよ。いつもの食事を少し意識すればよいだけですし、体を温める食事で損をすることはありません。食事は100%自分でコントロールできること。体も温めるのも冷やすのも自分次第です」

まずは、普段自分がどんなものを食べることが多いのかを思い出して、無理することなく食養ルールを取り入れていきましょう。

漢方的食養生の教え

元気に暮らす知恵が詰まった中国由来の食養生。その考え方は、自然の法則に従った簡単でシンプルなもの。その基本を理解して食生活に取り入れれば、きっと「食の力」を再認識するはずです。

五味五色

酸、苦、甘、辛、塩の5つの代表的な味を「五味」と呼び、それぞれは青（ブロッコリーなど）、赤（ニンジンなど）、黄（カボチャなど）、白（大根など）、黒（ゴマなど）の「五色」と結びついています。5つの味や色をバランス良く楽しむことが、おいしく食べられるコツです。

五味	酸	苦	甘	辛	塩
五食	青	赤	黄	白	黒



薬食同源

医薬も食物も、健康を保つためのものであるという意味では、その根本は同じです。体は、口に入れるものから作られています。体の不調や病気の症状を改善するには、まず食生活を見直すこと。毎日の食事に十分に気をつけていれば、健康は維持できるというわけです。

一物全食

米なら玄米、魚なら頭から尻尾まで、野菜なら葉や皮から根まで、というように、ひとつの食材をできるだけ丸ごと食べることで、食物のエネルギーをバランス良く取り入れることができます。今まで捨てていた部分を食べれば、無駄な生ゴミも減らせて一石二鳥です。

食性

食材には性質があり、体を温める温熱（陽）のもの、体を冷やす涼寒（陰）のもの、その中間（平）のものがあります。食性は、調理法や組み合わせによって変わるので、涼寒の食材は火を通したり、温熱の調味料を加えるなどの工夫で、冷え性の人でも安心して食べられます。

［ 食性の5段階分け ］

熱　温　平　涼　寒

身土不二

土地柄と季節に合った作物を食べていれば、環境と体のバランスが取れ、健康にも良いという考え方。特に旬の食材は、味が良いだけでなく、栄養価も高いので積極的に取り入れたいところです。ただし夏の旬食材は、体を冷やすものが多いので、冷え性の人はご注意を。



パン

1 くるみパン
2 ネギ焼きパン
3 あんパン
4 レーズンパン
5 黒糖ハチミツパン

なるべくライ麦や雑穀を使った、色の黒いパンを選びましょう。さらに、木の実類、ドライフルーツ、小豆などが加わればなお良しです。惣菜パンならネギなどの陽野菜を。



スープ

1 サンラータン
2 鶏がらのスープ
3 豚汁
4 ミネストローネ
5 コーンスープ

ここに挙がったのは、すべてコショウ、ショウガなどのスパイスや、具材がたくさん入ったもの。バターやクリームが主成分のスープなら、根菜や豆類を加えてみましょう。



おにぎり

1 赤飯
2 玄米
3 豚キムチ
4 シャケ
5 タラコ

温めおにぎりの決め手となるのは、どのお米を選ぶか。もち米や玄米は陽の食材なので間違いがありません。白米を選ぶなら、具材に辛味成分が入っているキムチなどを選んで。

どれが温かい？ おすすめメニュー・ベスト5

いざ料理をするときに知りたいのが、どのメニューが体を温めるのか。
薬日本堂の齋藤さんにおすすめメニュー、ベスト5を聞きました。

監修：齋藤友香理
薬日本堂、広報担当。薬剤師でもあり、漢方スクールの講師も務める。近年まで漢方ブティックの店長を務めるなど、10年以上の相談経験を持つ。
http://www.nihondo.co.jp



飲み物

1 ホットワイン
2 ジンジャーティー
3 チャイミルクティー
4 ローズティー
5 ハチミツレモン

赤ワインにハチミツや、シナモンなどのスパイスを入れて温めたホットワインは、芯から体を温めます。発酵度の高い紅茶にジンジャーやローズが加わればパーフェクト。



お惣菜

1 金平ゴボウ
2 五目煮豆
3 切り干し大根
4 ひじきの煮物
5 山芋の酢の物

陽の食材、根菜＋トウガラシが入っている金平ゴボウは、最強です。3位で使われている大根は、本来冷やす食べ物に区分されますが、乾燥させることで冷性が取り除かれます。



サラダ

1 豆サラダ
2 根菜サラダ
3 ポテトサラダ
4 山芋とオクラのサラダ
5 ホウレン草とひじきのサラダ

金時豆などを使った豆サラダや、ゴボウ、ジャガイモなどを使った根菜系のサラダがおすすめ。それらを素揚げしたり、茹でて温野菜にすればさらに効果がアップします。

これだけは知っておきたい

食養図鑑

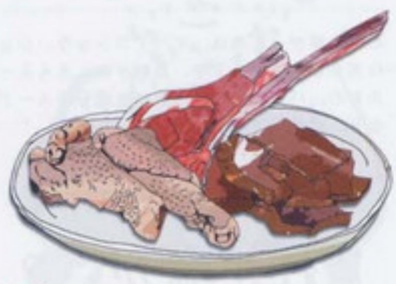
陽

【体を温める食材】



魚類

日本では魚を生で食べる習慣がありますが、マグロやサケ、カツオなどは魚類の中でも陽性が強いので、火を通さずに刺し身や寿司で食べても体を冷やしません。ウナギ、サンマ、サバ、ブリ、海老など、なじみのある魚介類の多くは陽に属します。



肉類

牛肉、豚肉、羊肉、レバーなど、一般的には白身より赤身のほうが体を温めるといわれていますが、鶏肉は陽食材。栄養学的に見ても、コラーゲンを多く含む美肌食材なので、冷え性の人は鶏肉を積極的に摂って。スープの出汁には牛骨や豚足が◎



野菜類

根菜類やイモ類は、自らに熱があるため、太陽の熱から逃れようと、地面の下へ深く伸びていったといいます。野菜の中で陽食材を見極めるには、大地の中で育ったかどうかがポイントになるでしょう。また、冬の旬野菜も体を温める性質を持ちます。



香辛料・油

ショウガ、赤唐辛子、コショウ、ワサビ、山椒など、ヒリリとした辛味成分を持つものは、胃液や唾液の分泌を促進して、胃腸の働きを助けるとともに、全身の血巡りを良くして体を温めます。大豆油、酢、酒、黒砂糖にも同様の効果があります。



果物・木の実類

水分を多く含む果物は、体を冷やす性質を持ちますが、ザクロ、杏、サクランボ、桃は例外といわれています。そもそも陽は、引き締まった求心的なエネルギーに集まるので、硬い殻を持つ栗やクルミ、銀杏などの木の実類も陽性と考えていいでしょう。



穀類・豆類

黒い色、濃い色、暖色の食材は、体を温める性質があります。穀類・豆類の中では、玄米、黒豆、小豆などが代表的です。納豆の原料は黄色い大豆ですが、発酵という工程を経ることで、食性が陰から陽へ転じた食材になります。

冷えが気になる人は、「陽」の食材を意識して摂りたいところ。とはいえ、偏り過ぎは体調を崩します。体と相談しながら、陰陽のバランスを考えて。

陰

【体を冷やす食材】



魚類

海の中を自由に泳ぎ回る魚と違って、じっとしている貝や海藻類は、海のエネルギーが凝縮されたような食材で、陰の性質があります。主な食材は、シジミ、ハマグリ、アサリ、カニ、ワカメなど。加熱調理すれば、陽性に傾きやすい食材です。



肉類

基本的に赤身の肉は体を温めるとされていますが、馬肉は陰に属し、体を冷やします。馬刺などには、ショウガやニンニク、トウガラシなど、陽の香辛料を薬味として添えると、冷え性の人はバランスをとりやすいでしょう。



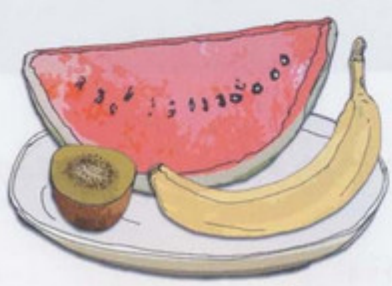
野菜類

陰性の野菜には、水分が多い、やわらかい、夏が旬、といった特徴があります。中でも、レタス、ホウレンソウ、白菜などの葉物は陰性が高いので、冷え性の人は生食は控えて。キュウリは利尿作用が強く、体内にこもった熱を出す働きがあります。



香辛料・油

陰とは、拡散していく遠心的なエネルギーのこと。バターやマヨネーズを熱したときの溶けて広がっていく様子は、陰性を象徴しているといっていいでしょう。ゴマ油や菜種油、精製塩、オイスターソース、テンメンジャンなどが陰性になります。



果物・木の実類

暑い夏にスイカを食べるとおいしいと感じるのは、体を冷やしてくれるから。スイカに限らず果物は体を冷やしますが、もともと日本では採れないバナナやキウイなどの南国産の果物は、最も陰性が強い果物といえるでしょう。



穀類・豆類

陽とは反対に、白い色、淡い色が特徴です。主な食材は、小麦、大麦、豆腐、白いパンなど。小麦と大麦は、精製すると、さらに陰性化します。それに比べて白米は、玄米の状態では陽性のため、精製後も極端に陰性に傾くことはありません。

真冬に囲む、あったかお鍋

体を温める素材を覚えたら、すぐにでも作りたくなる温かいお料理。
今回は、料理家・どいちなつさんに、冬のお鍋レシピを教わりました。

料理：どいちなつ　写真：神林 環　文：編集部



唐辛子とお味噌仕立てのれんこん団子の鍋

［材料］2人分

れんこん…150g
えび…150g
片栗粉…大さじ2
酒…大さじ1/2
塩…少々
こしょう…少々
ショウガ…少々
万能ねぎ…適量
ニラ…1把
葛切り…50g（乾燥したもの）
だし汁…800cc（4カップ）
味噌…大さじ3
みりん…大さじ4
唐辛子…適量
豆板醤…小さじ2
にんにく…1かけ
ごま油…大さじ1/2
八角…2個

［作り方］

1. 葛切りは20分を目安に軟らかくなるまで下ゆでしてざるにとり、食べやすい長さに切る。
2. すりおろしたれんこんと包丁の背でたたいたえびをボウルに入れ、片栗粉、塩、こしょう、すったショウガ、小口切りにした万能ねぎを加え、よく混ぜる。
3. ニラは5cmの長さに切る。
4. 鍋にだし汁を入れ火にかけ沸騰したら2をスプーンを使って一口大の団子にしながら加え、さらに1と3を加える。
5. 4に味噌、みりん、にんにく、ごま油を加え味を調え最後に唐辛子を添える。
6. 薬味の豆板醤、八角を鍋に加えるとコクも出る。

Warm Point



鍋の締めに焼きもちを加えると、ますますカラダが温まります。

どい・ちなつ●自然食を中心とする料理家、フードコーディネーター。近著に『うちの常備菜と保存食』(PHP研究所)。



針生姜とねぎと鶏のさっぱり鍋

［材料］2人分

長ねぎ…2本
かぶ…2個
鶏手羽先…200g
だし汁…500cc
(4カップ)
塩…少々
こしょう…少々
ショウガ…適量
わさび…適量

ごまだれの材料
(作りやすい分量)
黒ごま…大さじ4
練りごま…大さじ2
醤油…大さじ2
米酢…大さじ1
はちみつ…大さじ1
塩…適宜
豆乳…大さじ2

［作り方］

1. 長ねぎは斜めに2cmに切り、かぶは4等分に切る。ショウガは千切りにして針ショウガを作る。
2. ごまだれを作る。黒ごまをすり鉢でよくすり、練りごま、醤油、米酢、はちみつ、豆乳を合わせ、塩で味を調える。
3. 土鍋にだし汁を入れて火にかけ沸騰したら長ねぎとかぶ、鶏手羽先を入れる。アクはマメに取っていく。
4. 3に火が通ったら、塩、こしょうで味を調え針ショウガを散らす。
5. 薬味は、おろしたわさびやごまだれを。

Warm Point



さらに温まりたい日は、だし汁の1カップ分を日本酒に変えましょう。



飲
【Drink】

白湯飲みで代謝をアップ

冷たい飲み物やカフェインを、
大量に摂取しては、体を冷やしてしまいます。
ここでは、体を温めるのに有効な白湯のほか、
気軽に取り入れられるドリンクを紹介します。

写真：永禮 賢　スタイリング：石川あ紀
イラストレーション：塩川いづみ
協力：齋藤友香理(p.043)
文：景山えりか(p.041-042)、編集部

湯呑み ¥2,415 (Exoca ☎03-5721-6676)



体を温めて冷え太りも解消

白湯が良い理由

白湯を飲むと、冷え性の改善、冷え太り解消、老廃物の排出、美肌効果など、いいことずくめ。どうしてただの白湯に、そんなパワーが？そのヒミツに迫ります。

監修：川嶋 朗

1 代謝を上げて脂肪燃焼

食生活に大きな変化がないのに最近太ったみたい。その原因は年齢とともに基礎代謝が落ちているから。代謝は体温と深く関係していて、体温が1度上がると代謝は13％もアップするのだとか。白湯を飲んで体を温めれば、血流が良くなって胃腸の働きが活発化。無理な運動をすることなく基礎代謝を上げて、脂肪を燃焼できるのです。

2 体の中から冷えを防ぐ

体が冷えていると脂肪がどんどんついて、その脂肪がさらに冷えを招きます。そんな「冷え太りスパイラル」に陥らないためには、内臓を温めて体の冷えを取り除くこと。白湯は、体の内側からじんわりと温め、動脈や毛細血管を広げて血行を促進。体の血巡りが良くなれば、手足の先まで熱が運ばれるので、真冬でも冷え知らずの体に。

3 サラサラ血で老化防止

ストレスが多いと、血管が収縮して血流が悪くなりがち。そして体が冷えればドロドロ血になって、細胞を酸化させる活性酸素を作り出し、老化の原因に。カフェインなどの余分な成分を含まない白湯を飲んで体を温めれば、血液をサラサラにして冷えを改善するだけでなく、活性酸素を抑制するので、アンチエイジング効果も期待できます。

4 満腹指令を素早く脳へ

温かいものが胃や腸に入ると、副交感神経が優位になってリラックスモードに。このとき体は、リラックス＝満腹だと錯覚して、脳に素早く「満腹指令」を届けます。食前に白湯を飲むと、少ない食事量でも満腹感が得られ、食べ過ぎを防止してくれます。朝の1杯はもちろん、毎食ごとに白湯飲みを習慣にすれば、ダイエットも成功しやすのです。

5 頑固な便秘もスッキリ

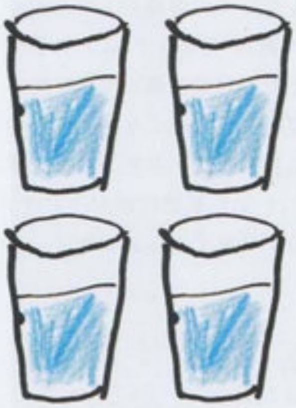
腸は40度以上の温度がないと働くことができません。だから、朝起き抜けに飲むのは、冷たい水よりも白湯がベスト！ 白湯の温かさは、腸壁にへばりついた残留物を刺激し、溶かして流してくれます。つまりデトックス効果抜群なのです。目覚めの白湯1杯を続ければ、頑固な便秘も解消され、老廃物を溜め込まない理想的な体質に。

6 血流アップで素肌美人に

肌のトラブルには、皮膚の血流が大きくかかわっています。白湯で血管を拡張して血流がアップすると、老廃物が排出されてニキビが改善。細胞レベルで酵素が働くので、メラニンを抑制してシミの回復にも効果的。さらに毛穴の開閉が活発化して乾燥肌にも◎ 肌トラブルでお悩みの人は、白湯で血色のいいツヤ肌を手に入れて。

いざ実践してみよう！ 白湯飲みルール

「白湯飲み」は、沸かして、冷まして飲むだけ。
飲むタイミングと量に気をつけて、白湯の効果を最大限に引き出して。



1日4回程度、600～700ccぐらいを目標に。

Daytime → Night

飲み過ぎは逆効果

朝飲み忘れたら、次の食事のときに飲めばＯＫ。白湯の効果を高めるなら、１日に、朝・昼・夕食ごとと就寝前に各１杯ずつ、計４回飲むのが理想的です。白湯はデトックス効果が高いので、飲み過ぎには要注意。１日に１リットル以上飲まないようにしましょう。

←



50～60℃の白湯を150cc前後。

Morning

起き抜けの１杯は必須

睡眠時に失った水分の補給と、前日の胃や腸の中の残留物を白湯の温度で刺激して排出するために目覚めの１杯（約150cc）を。沸かした湯を自然に冷ますか、熱湯に水を足して50度前後に調整し、一気飲みではなく、温かさが全身に染み渡るのを楽しみながらゆっくりと飲んで。



辛酸なめ子さんが体験！

芸能人も行っているとのことで、以前から白湯飲みの存在は知っていたのですが、面倒臭そうなのと、白湯なら唾液を代わりに飲めばよいのでは？と安易な考えがよぎり、なかなか決行には至りませんでした。今回、まず、適温の白湯作りの方法について悩んだのですが、マグカップに入れてレンジで30秒ほど温めれば簡単にできることに気づき、気が楽になりました。そして10日ほど、１日３～４回、白湯を飲み続けた結果、体重は数百グラムしか減らなかったのですが、冷え性は改善されたように感じます。何より費用がかからないし、それで暖房代などが節約できるのなら一石二鳥です。「白湯をすする」という行為で気分的に老け込むデメリットはありますが、不況の今、おすすめの健康法です。

しんさん・なめこ●コラムニスト・漫画家。ラジオやテレビでも活躍中。近著に『片付けられない女は卒業します』（MF文庫）など。

もっとおいしく！
白湯アレンジメント

たまに気分を変えたいときは、
体にやさしい素材でアレンジメントを。
白湯に素材を加えるだけの、
簡単レシピをご紹介します。



5. 青ジソ＋塩
青ジ…をひと…
み入れるとおいしさがアップ。青ジソには、抗菌作用、抗アレルギー作用があり、風邪や食中毒の防止などに役立ちます。

4. ショウガ＋ハチミツ
スライスしたショウガに、ハチミツを加え、味をなめらかに。ショウガの辛み成分が体を温め、毒素を外に放出するので、風邪のひき始めにも。

3. クコの実
クコの実にはベタインが含まれ、疲労回復に最適。また、体内を活性化させ、芯から温めてくれるので、冷え性の人には特におすすめの素材です。

2. レモン
酸味のある香りが、リフレッシュ効果を高めてくれるレモン。レモンやグレープフルーツなどの柑橘系の香りは、食欲を抑えてくれる効果が。

1. クランベリー
ビタミンC、鉄分などが豊富で、血液を補ってくれるクランベリーは、婦人科系の不調が気になる人にぴったり。貧血防止効果も期待できます。

気軽に飲める温めドリンク

冷えを取り除く方法はいろいろあるけれど、一番お手軽なのはドリンク。
毎日の生活に取り入れて、冷えないカラダを作りましょ。

Other

まだまだあります、冷えに効くエトセトラ。
毎日のいろんなシーンに取り入れて。

茶々
金時ショウガ末

一般のショウガに比べて、香りと辛みの強い金時ショウガ。体を温める成分もより多く含まれています。水やお湯に溶かしてドリンクにしても良し、料理に加えるも良し、幅広く活躍してくれそう。



● 100g ¥2,625
㈳茶々
0120-987-194

コンフィチュール エ プロヴァンス
銀座のジンジャーりんごはちみつ

ショウガをメインに、唐辛子や黒胡椒、クローブなどを煮込んで作られたシロップは、隠れたヒット商品。秋冬限定のりんごはちみつは、ほんのりとした甘さで和みます。



● 200ml ¥840 ㈳コンフィチュール エ プロヴァンス
☎03-3538-5011

ビィオセンシィエール
ATW リフレッシュ ボディウォーター

南仏プロヴァンスの豊かな自然で育ったオーガニックハーブを、丁寧に蒸留して作られた、飲むアロマ。日常的な手足の冷え対策として、植物の力を取り入れて。● 150ml ¥5,040 ㈳フロンタルロウブ ☎03-5439-4220



五代庵
梅肉エキス

青梅を手もぎして果汁を煮込んだエキスには、血行を良くする働きがあるのだそう。疲れや冷えによる肩こりに悩む人に。創業300年の老舗が作る深みある味に、やみつきになりそう。



● 100g ¥3,150
㈳東農園
0120-12-5310

片岡物産
〈Plus Natural〉ジンジャー レモン

ショウガの刺激とシチリア産レモンの酸味が大人風味のシロップは、冷えに悩む女性の心強い味方に。



● 22g（4個入り）¥251
㈳片岡物産
☎03-5405-8600

たんぽぽ堂
タンポポコーヒー

たんぽぽの根を焙煎、粗挽きしたまろやかなコーヒーはノンカフェインで、女性ホルモンのバランスを整える働きが。1パックで2杯分作れるお得さも、人気の秘密。



● 165g（55パック入り）¥4,095
㈳たんぽぽ堂
☎0742-23-1201

大正製薬
密

和漢植物と西洋ハーブ十数種類を組み合わせた、希釈タイプの体内美容サポート飲料。製薬会社が長年培ってきた知識を総動員して作られているから、安心して続けることができます。



● 490ml ¥5,250 ㈳大正製薬 ☎03-3985-1800

二條若狭屋
不老泉

体を温め、イライラを解消してくれる飲み物として、古くから親しまれてきた葛湯。レトロでキュートなパッケージにも心癒やされるこちらは、冬の贈り物にも喜ばれるはず！



●左から月（抹茶）、花（善哉）各¥210
㈳二條若狭屋
☎075-231-0616

Tea

カラダ温めドリンクの基本は、やっぱりお茶。
冷えに効く成分がギュッと詰まっているんです。

マハリシ・アーユルヴェーダ
カパティー

アーユルヴェーダによる体質診断要素のひとつ「カパ」を鎮めるハーブティー。天然のスパイスが体内のバランスを整えます。● 18g（15パック入り）¥1,650 ㈳マハリシ・グローバル・トレーディング・ワールド・ピース
☎0287-68-7155



セレッシャルシーズニング
レモンジンガー

クセのない酸味が飲みやすいと人気の一品。ハイビスカスやローズヒップがブレンドされていそうで、美容効果も期待できそう。美しいパッケージは、再生紙を利用。



● 40g（20パック入り）¥525
㈳オーガニック・ギルド
☎03-5825-7620

野草茶房
イチョウ茶

ドイツでは、健康食品として広く生活に取り入れられているイチョウ。その青葉を原料にしたお茶は、手足の冷えに効果的で、脳を活性化させる働きが。



● 96g（32パック入り）¥1,365 ㈳黒姫和漢薬研究所
☎026-255-3125

シャンティ紅茶
マサラ・チャイ

元インド政府紅茶局の広報官が、テイスター兼ブレンダーを務めるシャンティ紅茶の製品。スパイシーなマサラ・チャイは、インスタントでありながら、さすが本場の味！



● 600g ¥1,449
㈳ジャパンビジネスサービス
☎03-3688-4888

パッカハーブス
スリージンジャーティー

アーユルヴェーダを基盤とするハーバリストが調合する、英国生まれのハーブティー。3種のオーガニックジンジャーのホットな香りとハーブの甘さに、ココロも温まります。● 36g（20パック入り）オープン価格 ㈳日仏貿易
0120-003-092



トリビュート・チャイ
ザクロティー

女性ホルモンを多く含むといわれるザクロは、冷えにも効果があるのだそう。ジューシーな香りに心弾むフレーバーティーは、ミルクで煮出しても美味。



● 15g（5パック入り）¥399
㈳チャーリー
☎06-6585-1331

村田園
万能茶（選）

どくだみ、柿の葉、とうきびなど16種類の天然素材をブレンドした、香ばしくてほのかな甘みのある健康茶。飽きのこない味わいなので、ストックして毎日飲みたくなります。● 400g ¥577 ㈳村田園
0120-078-078



ゾンネントア
ジンジャーエナジー

風邪気味のときや元気を出したいときに飲みたい、ジンジャーメインの100%オーガニックハーブティー。スパイス代わりに、スープに加えるのもおすすめです。



● 30g（20パック入り）¥945
㈳ヴィーゼ
☎03-3409-1645

巡
【Stretch】

Holistic Selfcare_1

カンタン！ツボ押し講座

監修：渡邉賀子　イラストレーション：中村久美　文：東野りか

冷えを改善するのに、効果的なのがツボ。
自分でケアする時には、ツボの位置周辺を
押したり、マッサージするだけでもOKです。
さあ、さっそくトライしてみましょう。

1 足のツボを刺激して冷えを根本から直す



冷えと関係が深い場所は、やはり足。特に足先は血行が滞り、その冷たさに悩む女性が多いはず。足はツボの宝庫なので、念入りにケアしてあげましょう。



湧泉（ゆうせん）

足の親指を土踏まず側に折り曲げたときにできるくぼみあたりが、湧泉。このツボ周辺を親指で押すように刺激すると、内臓の働きや新陳代謝が高まって、冷えが解消。

太衝（たいしょう）

足の親指と人さし指の骨を下になぞっていき、２本が交差するあたりが太衝。冷えや、のぼせにも効果的です。足の甲全体をマッサージしながら、ツボを押すようにもみます。





足の三里（さんり）

カラダの水はけを良くし、むくみや便秘に効果があるのが足の三里。ひざの皿の外側より指3本下で、骨と太い筋の間にあります。周辺をもみほぐすようにツボ押しを。

三陰交（さんいんこう）

冷えからくるむくみに効果的なのが三陰交。内くるぶしの上側指3本あたりです。片手でくるぶしを押さえ、反対側の手でふくらはぎ全体を下から上へマッサージ。





血海（けっかい）

ひざの皿の内側から指３本分ほど上、太ももの内側にあるのが血海。血液循環を良くし、生理痛や貧血にも効果的です。４本の指でらせん状にツボ周辺をマッサージします。

2 首と肩のツボ押しで頭もすっきり



首から肩にかけては、全身で最も血流が滞りやすい部位です。血行が悪いとコリが助長されるので、効果的なツボを刺激して、肩や首をスッキリ軽く！



天柱（てんちゅう）

頭がい骨の下部分、筋肉の盛り上がっている外側が天柱。首のコリを改善するツボです。ツボの周辺を、下から上に向かってさするように刺激してみましょう。

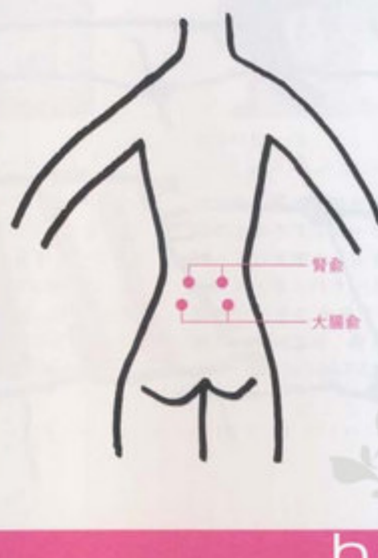
風池（ふうち）

天柱から親指1本分外側にあるくぼみが風池。このツボの周辺を片手でつかむようにもんだり、下から上へさすり上げると、首の血行が促進されコリもほぐれます。

3 骨盤、腰のツボ押しでカラダをじんわり温める



腰部分の冷えは、腰痛、生理痛、便秘や下痢などの原因に。ツボ周辺をマッサージして腰部分の血流を促進し、カラダを温めると、つらい症状が改善されます。



腎兪（じんゆ）

腰のコリを改善し、血流を良くするのが腎兪。おへそのライン上で背骨より外側へ指2本、ちょうどウエストの高さです。ゲンコツをぐりぐり押し当てるようにマッサージを。

大腸兪（だいちょうゆ）

骨盤の一番上の高さで、背骨の外、指2本分のところ。腎兪と同様に腰の血流やコリの改善に効果があり、ツボ周辺にゲンコツを押し当てるようにマッサージしましょう。

湯
【Bath】

芯から温まる冷えとり入浴

自宅で簡単に冷えとりするには、温熱効果はもちろん、体のむくみやコリを解消するお風呂はハズせません。さらに効果抜群の温泉に行って、冷えとりしましょ。

写真：内田哲郎　イラストレーション：塩川いづみ　文：編集部



おうちSPAのススメ

時間がないと、ついシャワーだけですませがち。
冷えとり入浴の基本は、温めのお湯にゆったりと浸かることです。

効果的なお風呂の入り方





[足湯]

体調が悪かったり、生理痛がひどく入浴するのが難しいときは、冷えやすい足先を湯につける足湯がおすすめです。ふくらはぎまでお湯が浸かる深めのフットバスがあれば理想的ですが、なければくるぶしが浸かる程度のものでOK。足湯の場合、お湯の温度は少し熱めに感じるぐらい（40～42度程度）が最適。温度が下がってきたら、熱いお湯をつぎ足しながら20～30分続けましょう。

[半身浴]

冷え性に最も効果的なのが半身浴。一見、肩まで浸かったほうが温まる気がしますが、心臓に負担がかかったり、のぼせの原因になることも。半身浴は、体に水圧がかかりすぎず、長時間ゆっくりと湯船に浸かることができます。湯量は、みぞおちぐらいが目安。上半身が寒いと感じる人は、乾いたタオルなどをかけて保温して。入浴剤を入れたり、湯船でのマッサージもおすすめです。

交感神経にスイッチが入っている状態の活動モードを、リラックスモードに切り替えるのが副交感神経。入浴は、副交感神経への切り替えをスムーズにするだけでなく、水圧により末梢の血管まで血液を行き渡らせ、冷え性に抜群の効果を発揮します。ただし、シャワーや、熱い湯にさっと浸かるだけでは、かえって体と心が緊張してしまい、血行を悪くしてしまうことも。芯から温めるのには、38～40度のお湯にゆっくりと浸かること。特に、長湯（20～30分程度）がおすすめです。長湯が苦手な人は、交代浴を。5～10分お湯に浸かったら、浴槽から上がり2～3分休憩し、それを2～3回繰り返します。入浴後は、湯ざめをしないように、足の指の間など、すみずみまで水気をふき取りましょう。



もっとHotに！ ぽかぽか入浴剤



薬日本堂
気巡浴
漢方の思想に基づき、気のめぐりを和漢植物の力がサポート。ミカンの香りが広がり、ぽかぽかが持続します。●25g×6包 ¥1,575 問薬日本堂 ☎03-3280-2016



ヴェレダ
トチバスミルク
新陳代謝を促し、下半身のむくみにおすすめのバスミルク。トチの木の豊かな香りに、体の芯からリラックスできるはず。●200ml ¥3,360 問ヴェレダ 0120-070-601



クナイプ
バスソルト オレンジ・リンデンバウム
天然岩塩にオレンジと菩提樹の精油をミックス。温浴で血行を促進し、保湿効果もあり。●850g ¥2,520 問クナイプジャパン ☎045-433-9477



エルバビーバ
バランスバスソルト
ココロを落ち着かせる作用のあるクラリセージやローズの天然オイルを配合。ホルモンバランスが崩れたときにおすすめ。●680g ¥4,830 問スタイラ 0120-207-217



ビーバイイー
シノワ オリエンタルボタニカルスパ
東洋理論「気血水」に基づいて生薬をブランドした、漢方薬剤師監修の入浴剤。女性特有の悩みに効果てきめん。●10g 各¥399 問ビーバイイー ☎03-5456-8228



ほっこりと[illegible]く 週末温泉

冬の冷え対策といえば、じんわりと体をほぐしてくれる温泉。泉質、雰囲気も厳選した全国の名湯を温泉研究家の石井宏子さんに聞きました。

写真・鍋田慎一郎(P.48～51) 文・瀧澤由美(P.48・49)・編集部

温泉セレクト・石井宏子
いしい・ひろこ●温泉ビューティ研究家。ドイツで自然療法を学び、気候療法士の研修過程を修了。近著に「おひとりさま温泉」(朝日新聞出版)など。

Weekend hot spring 1

玉子湯

福島県｜高湯温泉

400年前から湧く まろやかな硫黄泉

野天岩風呂「天翔の湯」。硫黄と酸素の化学反応で、ブルーがかった乳白色に。



DATA ㊟福島県福島市町庭坂字高湯7 ☎024-591-1171 ㊖1泊2食 平日¥13,800～¥18,000 チェックイン15:00／アウト10:00） ●泉質：硫黄泉 源泉温度：45～46℃（すべてかけ流し） 適応症：リウマチ、皮膚病、神経痛、高血圧ほか







1.小さな橋を渡っていく、萱葺きの湯小屋「玉子湯」。 2.庭園を登っていくと、約1kmの散歩道があります。山の大自然に触れ、パワーをチャージ。 3.散策をしたら足湯で血行促進。数分間足を入れるだけでも、ポカポカに。 4.木のぬくもりに癒やされる、情緒たっぷりの内湯。

玉子湯は、全国でも屈指の硫黄泉が湧き出ることで知られる宿。敷地内に自噴する2つの源泉は、400年前に発見されて以来、今に至るまで泉質、温度ともに変わらないという名湯です。こんこんと湧き出る湯は、加水や加熱することなく、湯量調節のみで40～42度前後に保たれているため、源泉そのままのまろやかでツルリとした感触を、かけ流しで楽しむことができます。

湯小屋の前には、「入浴は1日3～4回程度、1回10分程度に」という注意書きが。それは、硫黄の成分が濃いので、10分で体の芯から温まり、のぼせやすい人は無理をして長湯をしないでほしいという意味。何度も繰り返し入ることで、より効果が高まります。内風呂、露天風呂合わせて7つのお湯は、それぞれ風情豊か。谷間から眼前の山を望む露天風呂では、秋は紅葉、冬は雪景色を眺めながらの湯浴みを。140年前の創業当時から変わらない萱葺きの湯小屋は、湯治客で賑わった古き良き時代の雰囲気を伝えてくれる。やさしいミルキーブルーのお湯と山間の自然に包まれて、体も心も、内側から温まる休日が待っています。



貸切り露天風呂「薫風」。昼間の清冽さとともに、篝火が灯される夜も幻想的。

Weekend hot spring 2

武蔵野別館

神奈川県｜宮ノ下温泉

葉音が心地よい 絶景の名湯


1


4

1.蛇骨渓谷の自然の中にたたずむ宿。 2.貸し切り風呂「夜咄の湯」。プライベート感溢れる総ひのき造り。 3.本格的な懐石料理を楽しめます。写真は朝食の「湯の花豆腐」。内側から体をほかほかに。 4.茅葺きの貸し切り露天風呂「山の湯」。自然豊かな湯小屋までの道のりも風流。

2



3

DATA ㊟神奈川県箱根町宮の下425-1 ☎0460-82-4341 ㊖1泊2食 平日¥24,300～、休前日¥26,400～（1人／1室2名利用時） チェックイン15:00／アウト11:00
●泉質：ナトリウム塩化物泉
源泉温度：69.8℃（一部かけ流し）
適応症：婦人病、皮膚病ほか

箱根七湯のひとつ、宮ノ下温泉。武蔵野別館は、その宮ノ下にひっそりとたたずむ自家源泉で知られる宿。それだけに、お風呂へのこだわりは相当なもの。4つの湯殿と、3つの貸し切り風呂の計7つのお湯を有し、効能豊かな無色透明なお湯が全身の細胞に働きかけます。泉質は、婦人病、冷え性、疲労回復などに効果的なナトリウム塩化物泉。お風呂によって、若干温度が違うように設定されているため、温めのお湯でゆっくりと、または熱めのお湯でじんわりと、というように体調に合わせて湯めぐりができます。

武蔵野別館の魅力は、その泉質もさることながら、湯から見える絶景にあるともいえます。中でも、貸し切り風呂の「薫風」「山の湯」「夜咄の湯」は、景色との調和を考え抜かれて設計されたもの。貸し切りなので、夏は新緑、冬は雪化粧をした景色と、季節ごとに変わる四季をひとり占めできます。豊かな自然に包まれながら、やわらかなお湯に浸っていると、体はもちろん、心までほぐされていくよう。静寂の中で聞く竹林の葉音、耳に心地よく響くはず。心の琴線に触れること必至です。



Weekend hot spring 3

加仁湯

栃木県｜奥鬼怒温泉

心をほぐす山あいの秘湯

峠から送迎バス（宿泊者のみ利用可）でしかたどり着けない宿、「加仁湯」。硫黄泉を含む５本の源泉を、加水・加温は一切せず、すべての湯船がかけ流しという贅沢な温泉です。まさに"秘湯"という趣を感じさせる岩造りの露天風呂には硫黄を含む真っ白なにごり湯が浮かびます。血行を促進して血巡りを良くするので、内側からじんわりと感じる温かさは、湯上がり後もしばらく続きます。殺菌作用も強く、皮膚炎などにも効果的なので、お肌はしっとり＆ツルツルに！ 気温や天候によって変わるお湯の色を楽しみながら、「美人の湯」を実感して。



写真上：気温や天候によって変化するにごり湯が楽しめる第３露天風呂。冬は、山奥の温泉ならではの美しい雪見風呂がたまりません！ 下：女性専用の第１露天風呂。手が届きそうな山の緑とにごり湯でのんびり。

DATA ㊟栃木県日光市871 ☎0288-96-0311 ㊕１泊２食 平日 ¥12,750～、（１人／１室２名利用時） チェックイン12:30／アウト10:00 ●泉質：硫黄泉ほか 源泉温度：48～70℃（すべてかけ流し） 適応症：冷え性、神経痛、婦人病ほか



Weekend hot spring 4

鶴の湯温泉

秋田県｜乳頭温泉

一度は体験してみたい温泉情緒

ずらりと立ち並ぶ茅葺き屋根の本陣が、一気に非日常の世界へと誘う「鶴の湯」。乳頭温泉郷の中で最も古い歴史を持つ、由緒ある名湯です。効能・泉質が異なる４つの源泉があり、多彩な湯めぐりをのんびりと満喫できます。中でも女性専用の露天風呂「大白の湯」の別名は、ズバリ「冷えの湯」。底からポコポコと泡が立ち上る源泉と、薄く青みがかった濃厚な白濁の湯が体を芯から温めてくれます。冬は雪見風呂で風情をたっぷり感じて。湯上がり後の夕食は、囲炉裏を囲んで山の芋鍋や山菜料理に舌鼓を。



写真上：青みがかったにごり湯「黒湯」は、湯ざめしにくく不妊症などに効果があることから、「子宝の湯」とも呼ばれます。下：茅葺き屋根に積もる分厚い雪。幻想的な雪景色が、東北随一の人気温泉郷を物語ります。

DATA ㊟秋田県仙北市田沢湖田沢字先達沢国有林50 ☎0187-46-2139 ㊕１泊２食 平日¥8,550～（１人／１室２名利用時） チェックイン15:00／アウト10:00 ●泉質：炭酸水素泉ほか 源泉温度：46.8～61.3℃（すべてかけ流し） 適応症：婦人病、高血圧、糖尿病ほか

Weekend hot spring 5

陶泉 御所坊

とうせん ごしょぼう

兵庫県｜有馬温泉

体も心も温める濃厚な黄金の湯

有馬温泉を代表する創業800年の「御所坊」は、昭和初期の木造旅館の情緒を残しつつも、モダンな老舗の宿。いつでもかけ流しの源泉に浸かれる大浴場「金郷泉」のお湯は、有馬名物の「金泉」。鉄分を多く含んだ食塩泉で、不透明な金褐色ながらも、入ってみるとさらりとした感触。体になじんだ塩分が肌に薄いヴェールを作り、全身をしっかりと温めてくれます。源泉の真上にある貸し切り風呂「湯屋松風」では、湧きたてのお湯に入れます。太陽の光を浴びて、きらきらと黄金色に輝くお湯が贅沢な時間を彩ります。

DATA ㊟兵庫県神戸市北区有馬町858 ☎078-904-0551 ㊕1泊2食 平日 ¥24,600～、休前日 ¥27,000～（1人／1室2名利用時） チェックイン15:00／アウト10:00 ●泉質：含鉄・塩化物泉ほか 源泉温度：83.5℃（すべてかけ流し） 適応症：神経痛、筋肉痛、婦人病ほか





写真上：御所坊の中庭にある偲豊庵。湯殿付きの茶室をイメージした特別空間は、デラックス客室宿泊の方のみ利用可能。下：濃厚な金茶色のお湯「金泉」を堪能できる洞窟のような大浴場、「金郷泉」。

Weekend hot spring 6

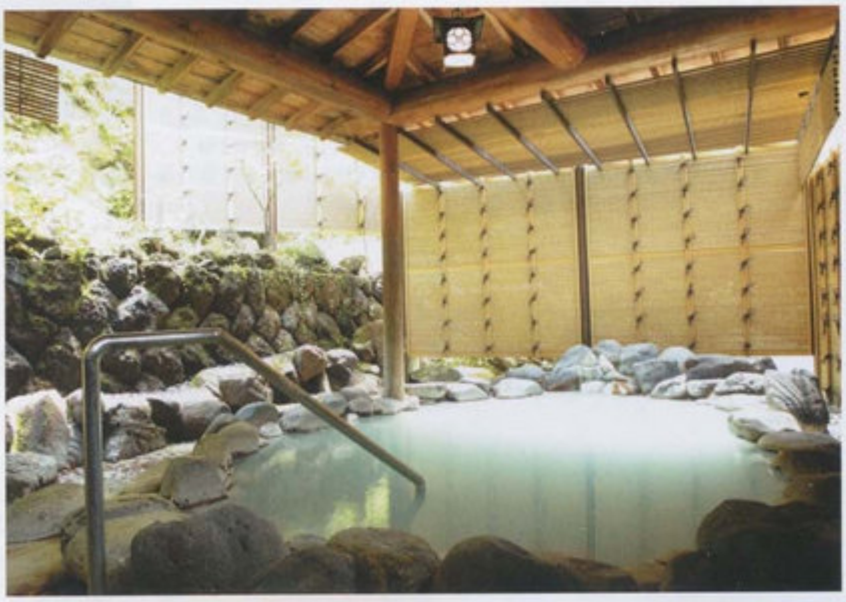
湯の宿 吟の庄

宮城県｜鳴子温泉

東北の温泉街で、のんびり湯治の旅

湯のまち鳴子温泉街から奥まった高台にある温泉宿、「吟の庄」。岩造りの露天風呂は、温泉の成分が空気に触れてできる「湯の花」が舞い、まろやかな硫黄の香りに包まれるにごり湯。酸性の硫黄泉で体の内側から代謝を上げて、疲れや老廃物を運び出してくれます。大浴場では、やわらかい湯ざわりの無色透明な弱アルカリ性塩化物泉のお湯が肌に作用し、しっとりと整えてくれます。心ゆくまでお湯に浸かった後は、足の先まで伝わるじんわりとした温かさを感じながら、温泉街散歩へ出かけてみて。

DATA ㊟宮城県大崎市鳴子温泉字湯元56 ☎0229-83-4355 ㊕1泊2食 平日 ¥18,900～、休前日 ¥21,000～（1人／1室2名利用時） チェックイン15:00／アウト10:00 ●泉質：硫黄泉ほか 源泉温度：97℃（一部かけ流し） 適応症：冷え性、動脈硬化症、皮膚病、やけどほか





写真上：硫黄の香りが立ち上る、岩造りの露天風呂。なめらかな質感のにごり湯が体に染みわたります。下：見晴らしの良い高台にある客室の眺めはバッチリ。山風を感じながら、鳴子の温泉街が見渡せます。



加水・加温を一切せずに、自家源泉から注がれたお湯をかけ流した大浴場。透明なエメラルドグリーンが、少しずつ白濁していく変化を楽しんで。

Weekend hot spring 7

鶴鳴館（かくめいかん） 松坂屋本店 神奈川県｜芦之湯温泉

自然の恵みを伝える源泉主義

館内のお風呂すべてに自家源泉を引く「鶴鳴館 松坂屋本店」。硫黄を含んだエメラルドグリーンのお湯が、ミルキーグリーンへと美しく変化します。発汗作用がもたらす体内のめぐりを実感した後は、クレンジング効果のある炭酸水素塩泉と肌の潤いを守る硫酸塩泉で、ピカピカの素肌に！ 上質な温泉文化の中で、特別な1日が過ごせます。

DATA ㊟神奈川県箱根町芦之湯57 ☎0460-83-6511 ㊕1泊2食 平日 ¥21,000～（1人／1室2名利用時）チェックイン15:00／アウト11:00 ●泉質：硫酸塩・炭酸水素塩泉 源泉温度：60℃（すべてかけ流し） 適応症：神経痛、リウマチ、皮膚病ほか

Weekend hot spring 8

古久屋（こくや） 長野県｜渋温泉

6種類のお湯くらべでぽかぽか

渋温泉の中央にある「古久屋」は、ゆで卵が作れるほど熱いお湯から、長湯に最適なぬるま湯まで6種類の源泉が楽しめます。中には、宿の地下から湧き出しているものもあり、文字通り"天然温泉"を堪能。1人用のひのきの浴槽を6つ並べて、それぞれの源泉を注いだ「福六の湯」など、種類が豊富なお風呂で湯ざめ知らず！ 冬の旅にぴったり。

DATA ㊟長野県下高井郡山ノ内町渋温泉 ☎0269-33-2511 ㊕1泊2食 平日 ¥19,050～、休前日 ¥22,200～（1人／1室2名利用時）チェックイン15:00／アウト10:00 ●泉質：含石膏食塩泉ほか 源泉温度：37℃～90℃（すべてかけ流し） 適応症：婦人病、冷え性、神経痛ほか



宿の2階にある露天風呂「華清の湯」。婦人病によいとされる泉質から、別名「子宝の湯」とも呼ばれています。湯の花も多く、温泉情緒たっぷりのお湯です。



宿泊中、何度でも無料で入れる貸し切り露天風呂「月乃湯」。淡く温かい灯りに囲まれて、夜の湯船から見上げる月。このロケーションは絶景です。

Weekend hot spring 9

柏屋旅館 群馬県｜四万温泉

貸し切りの露天風呂を、気ままに

全14室という小さな「柏屋旅館」。3つの貸し切り露天風呂に、無料で何度でも入れるのが魅力です。硫酸塩を含んだお湯は、体温をしっかりと守り、肌の水分も逃がしません。さらに塩分も豊富に含まれているので、ぽかぽか。人気の露天風呂が付いた客室で、のんびりとくつろぎの時を。チェックアウトは12時なので朝寝坊しても安心です。

DATA ㊟群馬県吾妻郡中之条町四方3829 ☎0279-64-2255 ㊕1泊2食 平日 ¥10,000～、休前日 ¥12,210～（1人／1室2名利用時）チェックイン14:00／アウト12:00 ●泉質：硫酸塩泉ほか 源泉温度：56.7℃（一部かけ流し） 適応症：神経痛、筋肉痛、冷え性ほか

巡
【Stretch】

Holistic Selfcare_2
カンタン！ストレッチ講座

監修：渡邉賀子　イラストレーション：中村久美　文：東野りか

血液を循環させて全身に熱を運ぶ、人間の体は、適度に動かさないと、ますます冷え性体質に。そんな時にはストレッチを！　毎日少しずつ筋肉を伸ばして、血のめぐりを促しましょう。

1 ベッドの上で全身ストレッチ

全身が凝ってるな……と感じたときは、体を大きく動かすストレッチを行いましょう。程よい疲労感があるので、眠る前にベッドの上で行えば安眠効果もあり！

全身を大きく伸ばす

ベッドの上にあおむけに寝て、足を肩幅ほどに開き、両手をバンザイするように上げます。つま先から両手の先まで、背伸びするように10秒間ほど伸ばします。これを3回繰り返します。



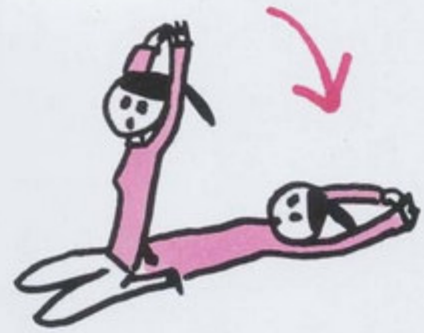
背中と腰、太もも裏を伸ばす

ベッドの両サイドを持ってうしろにデングリ返しをする要領で、両足を頭の部分まで持っていき10秒間静止。これを4回繰り返します。太ももの裏、腰、背中が伸びているのを意識して。



おなか、胸、太もも裏を伸ばす

ひざの先が少し開くようにして、ベッドの上で正座します。両手を頭の上で軽く組んで、そのまま後方にゆっくり上体を倒していき、10秒間静止します。これを4回繰り返します。



2 生理痛にも効く腰ストレッチ

骨盤内の血流が滞っていると、女性特有の病気や冷えを招く原因にもなりかねません。腰と股関節のストレッチを行うと、骨盤内の血流が良くなって冷えが改善。生理痛にも効果があります。

腰を伸ばす

最初に足を大きく開いて座ります。両手を上に上げて、そのままゆっくり前に上体を倒し、伸ばしたまま10秒間静止。これを4回繰り返します。この時、臍がぐっと伸びているのを意識。



股関節を左右に広げる

あぐらをかくように座り、両足の裏側を合わせ、両手で足裏と甲を包みます。そのままゆっくりと上体を可能なところまで前に倒していき、10秒間静止。これを3回繰り返します。



3 肩コリ予防にも◎な、肩首ケア

重い頭を支えなければならないので、肩と首のコリに悩む人は多いはず。ほかの部分は冷えるのに顔だけほてるのも、このためなのです。コリからくる頭痛にも効果があります。

肩の前側を伸ばす

背中の後ろで両手を軽く組み、腕を伸ばします。肩の前部分が伸びていることを意識しながら、そのままゆっくりと可能なところまで腕を上げていき、10秒間静止。4回繰り返します。



首筋を伸ばす

左手を頭の後ろ側に回し、右耳を頭越しに軽くつかみます。そのまま左斜め前方に頭を倒し、首筋が伸びているのを意識しながら10秒間静止。これを3～4回繰り返したら、反対側も同様に。



＊ストレッチは呼吸を止めず、無理せず体を伸ばして下さい。

[OUT STYLE]

外では冷たい風に震え、室内では暖房で汗ばむ……体調を崩していませんか？ 寒暖の差に上手に対応するには、すぐに脱ぎ着できる、薄手でゆったりめの洋服を重ね、足元はしっかりと温めることが大切。これを守れば、今年の冬は何倍も快適になるはずです。



衣
【Clothes】

冬のあったかファッション

体の内側から温かくなる方法を学んだら、次は、外側からオシャレにあったためるコーディネートの番。ポイントは良質な素材選びと、温かい足元を作ることです。

写真：江原隆司　モデル：伽奈
スタイリング：田中美和子　ヘア＆メイク：ナライユミ
文：坂口絵里子

コート ¥58,800（トゥジュー／ナットソー・ハードワーク カンパニー ☎03-5939-8090）ゴアテックスのストレッチジャケット ¥58,800（ザ・ノース・フェイス／ザ・ノース・フェイス原宿店 ☎03-5466-9278）ヴィンテージのコットンベスト ¥14,700（ノゥティー ☎03-3793-5113）タートルネックニット ¥13,650（マーガレット・ハウエル ハウス ホールドグッズ／アングローバル ☎03-5467-7864）ニットタイ ¥12,600（ジョン スメドレー／リーミルズ エージェンシー ☎03-3473-7007）オーガニックコットンのショートパンツ ¥17,325（vie ☎03-5467-0100）タイツ ¥12,600（アーキ／ノゥティー ☎03-3793-5113）レッグウォーマー ¥3,990（ハイメント2000／フレームワーク青山店 ☎03-5775-3970）スニーカー ¥5,040（ベンシモン／ジャーナル スタンダード ラックス 渋谷店 ☎03-5457-0844）帽子 ¥51,450（ミュールバウアー／ジャーナル スタンダード ラックス 渋谷店 ☎03-5457-0844）
ガーデングローブ 私物



ダッフルコート ¥55,650（マーガレット・ハウエル MHL／アングローバル ☎03-5467-7864）ベスト ¥33,600、帽子 ¥15,750（ともにトゥジュー／ナットソー・ハードワーク カンパニー ☎03-5939-8090）エプロン ¥8,400（js.luxs tools／ジャーナル スタンダード ラックス 渋谷店 ☎03-5457-0844）中に着たチェックワンピース ¥18,900（js. ラックス[illegible]スタンダード ラックス 渋谷店 ☎[illegible] チェック[illegible] ¥58,800（スルタン[illegible]リック／ジャーナル スタンダード ラックス [illegible] ☎03-545[illegible]0844）ヴィンテージのロン[illegible]スカート ¥1[illegible]0、星のオーナメント ¥945（ともにノゥティー ☎03-37[illegible]-51[illegible]3）カ[illegible]の ストール ¥26,[illegible]0（n10[illegible]／ユナイテッドアローズ 原宿本店 ウィメンズ館 スタイルフォーリビング ☎03-3479-8176）ニットのミトン ¥5,460（カラコラム／フレームワーク 青山店 ☎03-5775-3970）スリッパ ¥19,950（アグ®オーストラリア／デッカーズ ジャパン ☎03-5413-6554）

[IN STYLE]

寒いからといって部屋の暖房を効かせすぎたり、モコモコ厚着していては血のめぐりは悪くなる一方。上半身は薄めにして、下半身を温めましょう。そして洋服を選ぶときは体を締め付けないものを。これさえ守れば、体の芯からポカポカと温まり、冷えとは無縁に。



ヴィンテージのリネンワンピース ¥18,900（ノウティー ☎03-3793-5113）ソックス ¥3,675（Lisa b／ノウティー ☎03-3793-5113）リボンのゴム ¥1,890（tatachi／ノウティー ☎03-3793-5113）中に着たオーガニックコットンのパジャマ（パンツとセットで）¥23,100（vi ☎03-5457-0180）ダブルガーゼのパジャマパンツ（トップスとセットで）¥10,500（ユナイテッドアローズ 原宿本店ウィメンズ館 スタイルフォーリビング ☎03-3479-8176）レギンス ¥10,395（キン／マチュピチュ ☎03-5459-3713）たらい 参考商品（ノウティー）メガネ 私物



オールインワン ¥39,900（トゥジュー[illegible]ー・ハードワーク カンパニー ☎03-[illegible]）バラのクリップのコサージュ ¥[illegible]（サレット／フラッパーズ ☎03-5456-6866）シルクのソックス ¥1,575（[illegible]ク／フレームワーク 青山[illegible] ☎03-577[illegible]-3970）「カディ アンド コー」のノート（大）¥5,250、（小）¥4,200（js. luxe tools ／ジャーナル スタンダード ラックス 渋谷店 ☎03-5457-0844）ヴィンテージのカフェオレボウル ¥6,300（ノゥティー ☎03-3793-5113）

Down Vest



シンプルな面と、花柄の面のリバーシブルで使える[illegible]れものです。 ¥39,900（アーメン／ジャーナ[illegible]スタン[illegible]ード ラックス 渋谷店 ☎03-5457-0844）

Stall



[illegible]かい肌触りがや[illegible]になること間違いなし。 ¥2[illegible]00（マ[illegible]ット・ハウエル ハウスホールドグッ[illegible] ☎03-546[illegible]864）

Knit hat



頭をすっぽりと包み込む、触り心地抜群のカシミヤ100%のニット帽。 ¥9,500（ジョンストンズ／リーミルズ エージェンシー ☎03-3473-7007）

Neck Warmer



さまざまな巻き方で、首元の表情を変えることが可能な大きめサイズのネックウォーマー。 ¥12,600（カラコラム／フレームワーク 青山店 ☎03-5775-3970）

[OUT STYLE]

ぬくぬくグッズで
冬の外出に彩りを

寒くてもついつい外に
出かけたくなってしまう
心も体も温かくなる
アイテムたちです。

Slip dress



オーガニックコットン×シルクの贅沢なインナーキャミは、保温・保湿性ともにバッチリ。乙女ゴコロをくすぐる一品。 ¥18,900（ノゥティー ☎03-3793-5113）

Knit Cardigan



上品にもカジュアルにも着こなせるカシミヤガウン。合わせやすいカラーも◎ ¥96,600（ジョンストンズ／リーミルズ エージェンシー ☎03-3473-7007）

Gloves



外に出る時、冷える指先にはカシミヤが味方。手袋 ¥6,000、指なし手袋 ¥6,500（ジョンストンズ／リーミルズ エージェンシー ☎03-3473-7007）

Boots



ボンボンとステッチがコーディネートの主役に。この冬買い足したい1足。 ¥27,300（アグ®オーストラリア／デッカーズ ジャパン ☎03-5413-6554）

Yutanpo



カバーが取り替えられる、湯たんぽ ¥2,100、カバー ¥7,875（マーガレット・ハウエル ハウスホールドグッズ／アングローバル ☎03-5467-7864）

Haramaki



オーガニックコットンの腹巻きは、真ん中にカイロが入るポケット付きです。 ¥4,200（フレームワーク／フレームワーク 青山店 ☎03-5775-3970）

Socks



シルク素材のソックスは、まるで足湯をしているみたいに温まります。重ね履きもおすすめ。 各 ¥1,575（フレームワーク／フレームワーク 青山店 ☎03-5775-3970）

Blanket



ふわふわっとしたモヘアの感触は、もう手放せません。 ¥34,650（マーガレット・ハウエル ハウスホールドグッズ／アングローバル ☎03-5467-7864）

[IN STYLE]

家で毎日使うからこそ
長く愛せるものを

上質でかわいいアイテムを
肌身離さず大切に使う。
いつも身に付けるから
あったかく心地よいものを。

Leggings



肌をやさしく包み込んで、最高の着心地を約束するメリノウールのレギンス。 ¥25,200（ジョン スメドレー／リーミルズ エージェンシー ☎03-3473-7007）

Tank top&Pants



ナチュラルなデザインと質感の良さが◎のオーガニックコットン下着。ペアで使って。タンクトップ ¥9,975、パンツ ¥7,875（vie ☎03-5467-0180）

Room Shoes



ボアで足の先まで温めまるシューズ。見ているだけでもほっこり。 ¥25,200（マーガレット・ハウエル ハウスホールドグッズ／アングローバル ☎03-5467-7864）

Knit Pants



おなかを冷えから守ってくれる、一日中はいていたい、あったか＆やわらかなカシミヤパンツ。長めの丈なのも◎です。 ¥14,700（vie ☎03-5467-0180）



心
【Heart】

きれいな人の冷えない暮らし

冷えが女性の健康や美に及ぼす影響は、とても大きなもの。今回は、冷えと丁寧に向き合う3人の女性にお話を伺いました。身も心も温めてくれる素敵な暮らし方、ぜひ、始めてみませんか。

写真：佐藤暢隆(p.062-063)、永禮 賢(p.064-065)
スタイリング：橋本庸子(p.062)
ヘア&メイク：渡辺千尋(p.062)
文：杉本真紀

モヘアブランケット ¥34,650、カシミアガウン ¥71,400、ムートンルームシューズ ¥25,200（マーガレット・ハウエル ハウスホールドグッズ／アングローバル ☎03-5467-7864）
モヘアレッグウォーマー ¥26,250（ワン プラス ワン n_oneplusone@ybb.ne.jp）

きれいな人の冷えない暮らし 1

ともさかりえ

小さなこだわりを日常に散りばめて

ともさか・りえ／ドラマや映画、舞台、音楽、執筆業と幅広い分野で活躍。現在、ドラマ「東京DOGS」(フジテレビ系)に出演中。ブログ(http://ameblo.jp/tomosaka-rie)も必見。

今年30歳になるのを機に、初めて人間ドックを受けたという、ともさかりえさん。改善を勧められるほどの低血圧と診断され、自身の冷えを再確認したそう。

「それまでは、自分はどちらかというとタフなほうだと思っていたし、過信していたところがあったかもしれません。でも、いつも冬から春にかけての季節に体調が崩れるし、寒いのがすごく苦手。指摘されたとき〝やっぱりそうだったんだ〟と思いました」

それからは、体を温める食事や良い生活リズムを心がけるように。自宅ではエアコンに頼らずに洋服の重ね着で温度調節をしたり、毎朝の白湯を欠かさなかったり。その方法は、どれも彼女らしく、ナチュラルなものばかりです。

「根が怠け者だし、飽きっぽい性格なんです(笑)。だから〝ジムに行かなきゃ〟とか、義務になってしまいそうなものは、私には不向きみたい。子どもを幼稚園に送った後、たまに遠回りしてウォーキングをするとか、日常の中に無理なく取り入れられることを続けています。歩くのは大好きなので」

そんなともさかさんが、もう10年も続けているのが、体の調整術。無理のないストレッチで血液循環を良くし、筋肉を正しく発達させるというもので、ほぼ毎日行っているといいます。

「内臓を引き上げる体操、という感じでしょうか。自宅で簡単にできるので、私にはすごく合っている気がします。内臓が上がっているのを感じると楽になるんですよ。毎日自分で自分の体をちゃんと触っていると、どこが不調なのかも、わかるようになってきました」

今年5歳になった息子さんは、元気いっぱいのやんちゃ盛り。女優業と母親業を両立させつつ、健康状態にも気を配るには、やはりストレスのない、がんばりすぎない生活スタイルが必須です。

「子どもに対しても無理をさせたくはないので、たとえばやみくもに『これは食べちゃダメ』とは言わないですね。市販のお菓子や、一緒に手作りしたおやつも食べさせます。苦手な野菜もあるみたいだけど、私たち周りの大人が『おいしい』って食べているのを見てくれていれば、いつか好きになるだろう、と思って懲りずに食卓に並べ続けています(笑)」

以前は昼前まで寝ていて、遅いブランチを食べる……という1日2食の生活だったのが、子育てが始まってからは朝早く起きて、3食きちんと食べる朝型に変化。「午前中はフル回転です」と笑います。

「子どもが幼稚園に行っている間に晩ごはんの準備をして、家事も片付けて。マッサージやエステに行きたいときも、なるべくその時間にしています。時間のやりくりを考えるようになりましたね」

ボディケアなどにじっくり時間を費やすことは難しくなりましたが、あまり気にしていないそう。

「外側からのケアは、もう少し後からでも追いつくかな、と思っているんです。だから今は食事や適度な運動など、内側からのケアを大切にしていきたいですね」

自分らしい豊かな暮らしが、ともさかさんをさらに心の〝温かい女性〟にしてくれそうです。

ともさかさんのあったかアイテム



MBTのスニーカー

丸い靴底が特徴的なMBT(※1)のスニーカー「カジュアル06W」を愛用。「不思議な不安定さが心地よく、歩きやすい。長時間でも疲れません」



レッグウォーマー

自宅出産を決めたとき、助産師さんに〝とにかく足首を冷やさないように〟と教えられてから使用。家では季節を問わず活躍中なんだとか。



しょうが

「料理をすると、もれなく入れちゃう(笑)」ほど大好きだそう。お茶や味噌汁に入れたり、ごはんと一緒に炊いたりとさまざまアレンジして。



白湯

朝は必ずコップ1杯の白湯を飲む。「実家にいるときから、毎朝母に必ず水を飲むよう勧めていたので、その延長かなという習慣ですね」

※1「MBT／エバニュー」☎03-3649-4710

服部みれい

頭寒足熱を心がけ、身も心もぽかぽかに

はっとり・みれい／フリー編集者・ライター。エコやビューティなどをフューチャーする『murmur magazine（※1）』（FRAMeWORK 発行）の編集長。本誌連載（p.90）も好評。

フランスのヴィンテージブラウスとインド製の刺し子ベストの重ね着に、モン族の刺しゅうスカートという軽やかな装いで、表参道にあるショップ「ピープル・ツリー（※２）」に現れた服部みれいさん。その足元は、レギンスやソックスの重ね履きで完全装備。冷えとりをするようになって、２年になるといいます。

「〝頭寒足熱〟は、誰でも知っている健康法。理にかなっていますよね。冷えとりは副作用もないし、安くできるところがいいなと思います」

服部さんの冷えとりに欠かせないのが靴下。絹の５本指靴下、綿の５本指靴下、絹の普通の靴下、綿の普通の靴下の順で４枚を重ね履き。寒いようだったら、さらに何枚でも重ねるというスタイルのため、悩ましいのが靴やボトムスのセレクト。服部さんは、どのようにしておしゃれを楽しんでいるのでしょうか？

「靴は１サイズ大きいものを選びます。苦手なタイツの代わりにニーハイソックスを履くことが多いです。今年はレッグウォーマーやレギンス、ムートンブーツがはやっているので、冷えとりファッションに挑戦しやすいのでは？」

とはいえ、たまには薄手のタイツ１枚にパンプスで出かけたい日も。そんなときは、我慢せずに好きなファッションを楽しみます。帰宅後は半身浴で冷えた体を温め、しっかりフォロー。いつもよりも、かなり長時間入浴するそう。

「実は最近、お風呂場に仕事道具を持ち込んで、半身浴をしながら企画書を書いたりしています（笑）。足元が温かいと、リラックスして頭もさえるから、仕事がはかどるんです」

さらに服部さんが気をつけているのが〝心の冷え〟。イライラ、クヨクヨしていると心も冷えるそう。

「陽気に、無邪気に過ごすようにしています。でも、冷えとりをしていると自然にそうなるのかな。周りでも始めた人は、本当に元気になってます。ダイエットをしなくてもスッキリしてきたり、目もキラッとして精神状態も良くなっていくみたい」

健康的な彼女の笑顔と明るさが、その力を証明してくれています。



服部さんのあったかアイテム



シルクのレギンス

「本当に気持ちよくて、化繊のものは履けなくなる。いつもこれにオーガニックコットンのレギンスを重ねています」。靴下との相乗効果で、下半身はあったか。こちらも、「mmsocks」で購入可能。



ウールの靴下

「フェアトレードの靴下は、手編みの風合いと温かな履き心地が大好きでたくさん持っています」。冷えとり靴下に重ねて履くのが定番スタイル。洋服のコーディネートのワンポイントにも。



靴下重ね履き

初心者向けの冷えとり靴下４足セット。絹と綿を交互に履くことで、体内の解毒効果と保温力を高めます。卵白に包まれたみたいなふんわりとした履き心地。「mmsocks」（※3）で購入できます！

※1「murmur magazine」http://murmur.frame-works.co.jp　※2ピープル・ツリー　http://www.peopletree.co.jp　※3「mmsocks」http://www.mmsocks.com FAX: 03-6804-2217

きれいな人の冷えない暮らし 3

勝田小百合

こだわりの食生活が冷え知らずの体を作る

かつた・さゆり／「ナチュラルカイロプラクティック」院長。ブログ「アンチエイジングの鬼」は本にもなるほどの人気ぶり。
http://plaza.rakuten.co.jp/korrida

アンチエイジングを切り口に、独自の健康美容法を研究・実践するカイロプラクターの勝田小百合さん。その様子をたっぷり紹介しているブログや著書が大人気ですが、かつては自身も冷えに悩まされていました。



「本来は36度5分以上が、体内酵素の働きが活発になり基礎代謝も上がるため、アンチエイジングの面でも健康的な体温です。でも、以前の私の体温は36度2～3分くらい。運動したりもしましたが、手足が冷たく、底冷えする感じでした」

そんな状態を変えてくれたのが、ローフードとの出会い。生野菜を中心に、魚類ならスモークサーモンや刺し身、生ハムなど、生ものを取り入れる食事を心がけたのだそう。

「外食でも大皿の生野菜の盛り合わせを2人で2皿ほどまずは注文します。それを3分の2以上食べてからでないと、次の注文はしません。お昼も、大根おろしを最初に食べてからほかのおかずを食べるなど、結構徹底してやっていますね。体温も36度7分くらいまでに上昇しました」

酵素は熱に弱く、調理・加工された食材から摂ることは困難。一般的に温めたほうがいいとされる野菜も、生ものを摂ることで、酵素不足を解消できたのだといいます。自身の体質に合う食事法を見つけだすことで、冷えない体を作り上げたというわけです。さらに食事の面で気をつけているのが、糖類の摂取方法。

「白砂糖は血流が悪くなるので、極力避けています。糖類は、フルーツやはちみつ、アガベシロップなどで摂るようにしています。あとは、甘酒も体を温めてくれるからオススメ。白砂糖の代わりになるものは、探せば結構ありますよ」

冷えていると免疫力が下がり、体内でいろんな不調が起こりやすくなります。当然、肌や体調にも悪影響が。冷えは、美容にも大敵なのです。

「食事以外だと、湯たんぽを太ももやおなかなどにも当てて内臓を温めたり、ヒマラヤ岩塩をお風呂に入れたりしています」

体が喜ぶものを貪欲に取り入れる、勝田さんの凛々しい姿勢。そこからは学ぶべきことがたくさんあります。

勝田さんのあったかアイテム



金時しょうが末
普通のショウガの4倍もの薬効がある金時しょうがを粉末にしたもの「ブラックジンジャー」に小さじ1杯入れ、梅干しも入れて飲んでいます。風邪もすぐ治りますよ」。番茶や紅茶に入れるのもオススメ。



豆乳ティー
温めた豆乳にマカパウダー、はちみつ、きな粉、各小さじ1杯を入れたオリジナルドリンク。粉類は溶けにくいので、先に少量の豆乳で溶くのがポイント。「マカは冷えにも不妊にも効きます」



ホットワイン
シナモン、コリアンダー、クローブ、オレンジを一緒に少し煮たたせます。「安いワインでもいいので、気軽に作れます。冬はいつも飲んでいます」。温めることで健康的に赤ワインを楽しめます。

冷えない暮らし 番外編

八嶋智人の心温まるお話

「寒い寒い」と嘆いている皆さま。ひょっとしたら、冷えているのは「心」なのかもしれません。寒い季節に、心温まるお話、おひとついかがでしょう。

写真：江原隆司　文：上條桂子
スタイリング：どら（CaNN）　ヘア＆メイク：陽（akira）
衣裳協力：BURNER
（BURNER 代官山 ☎03-5784-2030）



やしま・のりと
1970年生まれ。劇団カ[illegible]ナの主要メンバー。舞台にとどまらず活動の幅を広げている。最近の映画出演作品は「[illegible]」(08)、「ぐるりのこと。」(08)など。来年1月29日からの舞台「えれがんす」(紀伊國屋ホール)に出演予定。

「『心温まるお話』を聞くと、本当に体も温まる」。冷えとストレスの関係からすると、確かに納得できること。でも、その実どうなの？ そんな思いを胸に、「心温まるお話」を聞いて、ひいては体もポカポカにしてもらおうと、この冬一番の心温まる映画『つむじ風食堂の夜』主演の俳優・八嶋智人さんを訪ねました。

ぴゅうっと心を吹き抜ける つむじ風のような物語

——まずは、この映画の原作『つむじ風食堂の夜』（著：吉田篤弘作・ちくま文庫）を読まれたときの印象を教えてください。

「安っぽい言い方をしてしまうと、主人公が自分探しをするストーリーなんですが、静かで淡々としてはいるけれど、とっても凝縮されたひとつの旅みたいな。僕としては演劇的な本だなと思いました。映画としては、正直地味なんじゃないかと思いましたけど(笑)」

——この本の主人公は、八嶋さんをイメージして書かれたそうですね。

「原作者の吉田さんは、僕と年も近くて、小柄でメガネをかけていて…なので、ご自身かなと思うところもあるんですけどね(笑)。でもすごく嬉しいです」

——撮影は函館でオールロケだったそうですが、心に残った出来事はありますか？

「撮影現場が素敵なところが多くて、どこも魅力的でしたね。実は、つむじ風食堂は、現地に本当にある"来々軒"というラーメン屋さんなんです。映画の中では、きちんとレトロな食堂に見えてますけど。映画の美術さんが、好意で椅子の修繕をしてあげたりしてましたよ(笑)。

あとロケでいつも大変なのが、トイレの場所の確保なんですけど、それにまつわる話があります。

これから本番というときに、こちらに向けてカメラを構えていた女性の方がいたので、「本番始まりますので、終わったら声かけますね」と僕が言ったんです。そして、本番後に、その人に会いに家まで行ったんですよ、ピンポーンって。その時に、すかさず「トイレをお借りしたい」と(笑)。そのお宅は僕よりちょっと年上のむすめさんと、そのお父様と、親子2人暮らしのおうちで、ちょうどその日がクリスマスイヴだったんです。撮影が始まるまでクッキーと熱いお紅茶を頂いて、ひとつのテーブルを囲みながら、3人で世間話を楽しみました。

そして、その次の日もまたお邪魔して(笑)。そうしたら今度はケーキを用意してくださって。うれしかったですね！ 結局、3日間連続で押しかけてしまいましたけどね(笑)。あったかい家庭って本当に心から落ち着きますよね」

凍えそうな寒い町で 人の温かさに触れた

——現地の人も撮影隊が来たのでうれしかったのでしょうね。

「本当に街の人には助けられました。映画に出てくる果物屋さんは、本当は野菜や自家製のお総菜も売っているようなお店なんですけど、店主のご好意でロケをしている人たちに豚汁を作ってくれたり。ずっと冷たいお弁当を食べていましたから……。温かいお味噌汁ってほっとしますね。うれしかったな。あとは、本当に忙しい撮影の合間にボランティアのスタッフが函館観光に連れていってくれました。函館山から見た夜景は美しかったですね」

——過酷な撮影だったと思いますが、聞いていると地元の方との触れ合いは、心あったまりますね。

「撮影は過酷だったけど、スタッフ、キャストなど、みんな笑顔が絶えませんでした。いらいらしているよりも現場では笑っていたいじゃないですか。前向きだったり活動的だったりする人は、いつも循環がいいんでしょうね。循環が良くなると、気の流れもどんどん良くなり、笑いが生まれていく！」

——最後に、八嶋さんにとって心温まることとは何ですか？

「息子ですね（笑）。僕はいままで漠然と、死ぬことがすごくイヤだったんです、だからなにか残るものがほしくて俳優になったようなもので。でも、息子が生まれた時に、"自分という点"と"子どもという未来の点"、"自分の親という過去の点"が1本につながった気がしました。点が消滅したら何も残らないっていう不安が一気に解消してしまったんです。僕にとっては、とても大きな存在ですね。あ、あとはもちろん、『つむじ風食堂の夜』でしょう。心の底から温まりますよ(笑)！」



『つむじ風食堂の夜』

風変わりな"つむじ風食堂"に毎夜集まる「私」と常連客たちに起こる出来事をやさしく描く、ノスタルジックファンタジー。●配給：ジョリー・ロジャー　監督：篠原哲雄　出演：八嶋智人、月船さらら ほか　11月21日よりユーロスペースほか全国順次公開

Green Monday

No.07

地球にやさしい発電「グリーン電力」を使おう！

風力や水力、地熱などの自然エネルギーから作られる「グリーン電力」は、石油や石炭などの化石燃料と違って、発電する時にCO_2を出さないため、地球温暖化対策としても注目されています。電力市場が自由化されているアメリカやオランダ、ドイツなどでは、すでに、誰もが自分の使いたい電力源を選んで電力を購入できる仕組みが導入されていますが、日本にはまだ、個人が購入する仕組みがありません。けれど、企業や自治体が「グリーン電力証書」を使って、自然エネルギーでの発電を支援するシステムは、徐々に普及し始めています。TOKYO FMでも、この仕組みを利用して、毎週月曜日をGreen Mondayと称し、グリーン電力を使って番組を放送しています。

循環系（自然エネルギー）グリーン電力
風力、太陽光、マイクロ水力、バイオマス、地熱
枯渇系（化石系エネルギー）
石炭 石油 天然ガス

「グリーン電力」で作られたモノ・コトを探してみよう

直接購入できなくても、グリーン電力を支援することは可能。その方法のひとつが、グリーン電力証書を取得している企業の商品を購入したり、施設を利用することです。

たとえば、池内タオル株式会社の「風で織るタオル」。同社では、2001年にグリーン電力証書を取得し、タオルの製造に使う電力には、100％風力を使っています。同社のタオルを選ぶことで、グリーン電力を支援することになるのです。また、ライブハウスを運営する株式会社ホールネットワークでは、03年から、Zepp Tokyoなど全国のライブハウスで行われるライブに使用する音や光のための電力を、100％風力で賄っています。

グリーン電力を使って作られたモノ・コトは、気をつけて探してみれば、身近にたくさんあります。一人ひとりが、意識してそれらを選ぶことで、グリーン電力がますます広がっていくのです。

1

2


3


1.池内タオル（株）の「風で織るタオル」。オーガニックコットン製で、海外でも人気の商品。2・3.「Zepp Tokyo」など、（株）ホールネットワークが運営する全国6カ所のライブハウスが風力発電で賄う電力は、年間270万kwhと予想されています。

80. Love TOKYO FM

TOKYO FMは毎週月曜日、
グリーン電力を利用して番組をお届けしています。

supported by ecocolo 3.9

※雑誌「エココロ」、「木づかい運動事務局」はGreen Mondayをサポートしています。
※雑誌「エココロ」は印刷・製本に使用する電力の100％をグリーン電力（風力発電）を使い製造をしています。

キレイが続く

アフター5ランのススメ

Run! Your after Five!

ランナーたちで賑わう、平日夜の皇居外周。
仕事帰りのランニングを習慣にしているOLさんに、
その魅力を聞いてみました。

写真：金 東律　イラストレーション：エノモトナオヤ　文：編集部

中嶋麻里子さんのRun Life

24:00	23:00	22:00	21:30	21:00	19:00	18:00	12:00	9:00	6:00
就寝	入浴	帰宅・夕食	ナチュラルローソンでお買い物	ラン終了	ハイテクスポーツ塾着 皇居ラン・トレーニング	終業	昼食	始業	起床






AM 12:00
ランニングを始めてから、より健康に気を使うようになった中嶋さん。会社にも玄米菜食のお弁当を持参しています。



PM 21:30
こだわり素材のお弁当やナチュラルコスメが並ぶナチュラルローソン。スポーツコーナーがランナーたちをサポートします。





PM 20:00
マラソンランナー・谷川真理さんが主宰する*ハイテクスポーツ塾。トレーニングマシーンが備えられ、熟練スタッフの指導を受けられます。ランニングアイテムを揃えたショップも併設。



PM 19:00
都内有数のランスポット・皇居外周。信号が少ないので、ペースを乱されることなく、スムーズに走ることができます。



PM 15:00
仕事中は、デスクの下に置いてあるゴルフボールを踏み踏み。足のむくみや疲れを取ってくれる、オフィスの必需品です。

*ハイテクスポーツ塾　㊟東京都千代田区神田神保町1-58　☎03-5283-2415

アフター5ランでココロをリセット！

「きっかけは、友人に誘われて参加したホノルルマラソンでした。つらくてもう走りたくないと思ったのに、翌年も参加してしまって。そうしたらタイムが、前回より1時間以上縮んだんです。それがうれしくて、ランニングを続けています」と話してくれたのは、一般企業に勤めるOL・中嶋麻里子さん。彼女は今、週に2～3回のアフター5ランを習慣にしています。

仕事上がりに彼女が向かうのは、神保町にあるランナーサポート施設・ハイテクスポーツ塾。ロッカーやシャワー、トレーニングマシーンのあるここが、中嶋さんのランニングの拠点になっています。家と職場の往復では得られない、さまざまな職種や年代の人と出会えることも大きな魅力。着替えを済ませたら、走って約5分の皇居まで、ウォーミングアップがてら移動。皇居は場所柄、警備体制が整っているので、女性でも安心して走ることができるのだそう。

「仕事後に走るのは大変そうだとよく言われるんですが、私は走ることで気持ちを切り替えてるみたい。いいストレス発散法です」。健康や美容はもちろん、ココロにも効きそうなアフター5ラン。明日また気持ちよく働くために、あなたの生活にも取り入れてみては？



谷川真理（たにがわ・まり）
マラソンランナー。ハイテクスポーツ塾主宰。「1億2000万人総ランナー」を目標に、幅広くランニングの魅力を伝えている。

One Point Advice

気負いすぎず、楽しいランを！
中嶋さんもそうですが、ランニングって、ハマるとがんばりすぎてしまうことがあります。ときにはゆっくり休む日を設けて、焦らずのんびりと健康的なカラダづくりに励んでください。

Hot Running Station !

ランニング前後には、ナチュラルローソンに！

首都圏で店舗を展開するナチュラルローソン。実はその多くが、皇居周りや代々木公園など、スポーツが盛んな場所にあるんです。そんなナチュラルローソンでは、ランナーをサポートする商品が並ぶスポーツコーナーを展開中！新商品も続々入荷しています。



※一部、取り扱いのない店舗もございます。

ナチュラルローソンの店舗はこちらでチェック！　http://natural.lawson.co.jp/shops



AIGエジソン生命 自然環境保全アクション：富士山清掃活動

地球をサポートする一日

「カタチだけでない、本当に意味のある社会貢献」を目指して、2008年に始まったAIGエジソン生命の“自然環境保全アクション”。今年も引き続き取り組んでいる彼らのアクションの中から、10月に行われた富士山清掃活動の様子をお届けします。

写真：押尾健太郎 文：編集部

秋も深まり始めた10月17日、今回で3度目となるＡＩＧエジソン生命の富士山清掃活動が行われました。天ぷら油の廃油で走るバスに乗り込んだ参加者を現地で迎えるのは、活動をサポートするＮＰＯ・富士山クラブの皆さんです。

清掃というとまず思い浮かべるのはゴミ拾いですが、約10年にわたって富士山周辺の美化に努めてきた富士山クラブの活動により、現在は道路脇などの拾えるゴミがほぼなくなっています。そこで今回は、青木ヶ原樹海に埋まるゴミを掘り出す作業をメインに、清掃を行うことに。どこを掘っても出るわ出るわ、粉々に割れたガラスやプラスチックなどたくさんのゴミ……。今ほど環境問題が意識されていなかった頃に投棄されたのでしょう。「こんな状態の地中を通る富士山の水を、今までおいしいと飲んでいたなんて……」と、参加者。夢中でゴミを掘り出し、すがすがしい気分で活動を終えました。

植林や下草刈りなどの里山保全、森づくり人材育成、富士山清掃という3つの核からなるＡＩＧエジソン生命の〝自然環境保全アクション〟。2年目となる今年も、熱い想いはブレることはありません。地球をサポートする彼らの活動は続いていくのです。

自然環境保全アクション 2009 PHOTO REPORT



3/20

Theme. 下草刈り①
Place. 和歌山
Support. 樹木・環境ネットワーク協会

和歌山と奈良の2カ所に、計2000本の苗木を植樹した昨年。今年も和歌山・西牟婁郡の同じ場所で、苗木の成長を妨げる下草刈りを行いました。デニム生地を通すほど強いトゲを持つカラスザンショウと格闘しながら、この1年で成長した苗木への愛情を深めた一日となりました。



6/6

Theme. 竹林伐採
Place. 香川
Support. どんぐりネットワーク

繁殖してほかの樹木を枯らしたり、土砂崩れを招く原因ともなる竹を、香川・西植田町で伐採。青々と美しい竹林が、環境負荷を与えることを初めて知った参加者も多く、新たな視点を得た一日となりました。おやつの時間には、伐採した竹を使用したバームクーヘン作りを体験！



8/22

Theme. 下草刈り②
Place. 奈良
Support. 樹木・環境ネットワーク協会

昨年苗木を植えた奈良・御杖村。1年ぶりに訪れた植樹場所には、ススキが一面に茂っていました。草むらに潜む蜂に注意しながら、黙々と鎌を振るう参加者たち。作業後、成長した苗木が日の光を浴びているのを見て、あらためて、植えっぱなしでは駄目だと気づいたのでした。

NEXT

Theme. 森林管理人材育成プログラム
Place. 静岡
Support. 森づくりフォーラム

環境意識が高まり、各地で植林が行われる近年。一方で、その後のケアを怠ったため荒れる森が増しているという現実もあります。こんな状況を改善すべく、森づくりの知識と技術を習得した人材を育成するための研修に参加予定！1泊2日でみっちりと森づくりの基礎を学びます。









1.この日一番の大物と格闘！木の根をなるべく傷つけないように、注意深くかつダイナミックに、ゴミを取り除いていきます。2.地元の民宿からケータリングしたほうとうと炊き込みご飯の昼食には、レンタルのリユース食器を使用。屋外で食べる温かい郷土料理に、全員が大満足でした。3.楽しみながら夢中でゴミ掘りに励んだこの日。集めたゴミは、なんとトラック1台分！ 4.3度目ともなると、富士山清掃にハマッたリピーターの姿もちらほら。醍醐味は達成感なのだそう。

brother × ecocolo

エコモノ コンテスト 結果発表

多数のご応募ありがとうございました。

ecocolo No.42（2009年8月20日発売）でご紹介した「エココモノコンテスト」に、多数のご応募頂きありがとうございました。
以下の方が、グランプリ・準グランプリに輝かれました。おめでとうございます！

グランプリ　安西ようこさんの「ハギレ雑巾」





洗面台の水ハネをささっと拭く「ハギレ雑巾」。「あれば便利！」と審査員一同、アイデアに感嘆しました。「ティッシュのムダ使いが少なくなります。でも消耗品だから丁寧になりすぎない手づくりをしている」という安西さん。肩に力の入らない手づくりのスタイルも、とても素敵でした。

安西ようこさんには
刺しゅうもできるスグレモノ
「イノヴィスCR1000」を
差し上げます。



準グランプリ　カンタスケさんの「おしぼりケース」





カンタスケさんには
簡単でキレイに縫える
「MS201」を
差し上げます。



今まで使い捨ておしぼりを利用していたけれど、ケースとおしぼりを手づくりして「繰り返し使えるマイおしぼり」にすることでエコに貢献。
カンタスケさんはさっそくご夫婦でこの「おしぼりケース」と一緒にプチピクニックをされたとか。
生活を楽しくするエコ、すぐに真似したくなります。

審査員より　Examination comment

多数の方にご応募いただき、ありがとうございました。
生活にきちんと向き合われているからこそのアイデアが多く、布を使ったエコなことってこんなにもバリエーションがあるんだ、と驚きました。
また、なかには手づくりを通じて家族の絆を表現している作品もあり、心温まりました。今回のグランプリ・準グランプリのお二方の作品は、アイデアが独創的で素晴らしく、誰でも真似したいと思える作品であったことが選考のポイントとなりました。
これからも、手づくりすることでできる「エコ」と「楽しさ」を感じて頂ければ、審査員一同嬉しく思います。

VALLICANS

バリカンズ／スタイリスト岡部文彦が主宰する、さまざまな職業の仲間で結成された農芸園芸集団。今回の屋上コミュニティー・ガーデンでは、トータルプロデュースから、テントや農作業小屋やウェアの展示などを行った。食べて飲んで、植物に触れるという、マルシェのような庭を提案。

http://www.okabek.com



EVENT REPORT

CREATOR'S PARK vol.1 "green"

Date	2009.10.22.thu. → 24.sat.
Place	CLASKA @ 東京・目黒
URL	http://www.creatorspark.info

CREATOR'S PARK
vol.1 “green”

植物をデザインする ライフスタイル展

10月末の3日間、東京・目黒の「CLASKA」で開催された、
“緑”の展覧会「CREATOR'S PARK vol.1」。
“植物と都市生活”を縦横無尽につなぐ、
クリエイターたちの発想豊かな提案をリポート。

写真：江原隆司　編集・文：石田エリ



ホンバチ／デザインチーム「東京ピストル」が発表した「HONBACHI」。劣化し不要となった古本の中をくり抜き、植木鉢にリプロダクト。水をやることでさらに劣化する風合いをも楽しもうというもの。http://www.tokyopistol.com

ある意味、無機質ともいえる都会だからこそ、植物にまつわるクリエイティビティは、膨らみを増していくのかもしれない。狭いベランダや、オフィスのデスクといった小さな空間でも、“緑ある生活”を始めてみたくなるようなアイデアが詰まった展覧会。この「CREATOR'S PARK vol.1」では、植物専門のショップだけでなく、スタイリストやプロダクトデザイナー、イラストレーター、雑誌編集者など、異ジャンルのクリエイターたちが“green”というテーマのもとに集まり、固定観念にとらわれないユーモアある植物との暮らし方を提案した。

2階では、独創的なプランターや造花を使



オン・ザ・ライン／陶磁器を主な素材としたブランド。4回目となるコレクションから、植物の葉をかたどった皿や、鉢植えのショルダーバッグなど、緑と食卓をつなぐユーモアあふれるプロダクトを展示。http://www.onzaline.com



ネオ グリーン／「庭を持たない都市生活者の[illegible]の緑」を提案するボタニカルショップ。盆栽やサボテンを中心に、オーナー自ら買い付けた骨董の器などと合わせたトータルコーディネイトで販売する。http://www.neogreen.co.jp



セルソ／国産の自然素材にこだわるフレグランスキャンドル・ブランド。日本のガラス職人によるシャンパンの気泡のようなグラスや、大豆ワックスと木ロウをブレンドしたやわらかな光、繊細な香りが魅力。http://www.cellso.info



ボンブーグ／「SALCO」のデザイナー吉井智子が手がける雑貨ブランド。使う楽しみをもたらす造花のついたペンは、ニューヨーク近代美術館（MoMA）のミュージアムショップでも根強く人気のアイテム。http://www.bonboog.com



タロアウト／キャラクタークリエイター。「Dior」ファインジュエリーや「Nike＋」、「John Master Organics」 http://www.tarout.net



アーキテクチュアル ポタリー／シンプルながら、モダンで存在感ある佇まいが「20世紀を代表するデザイン」と評され、今なお愛され続けるアメリカのプランターブランド。日本からのオーダーも可能。http://www.elmo-lewis.com

ったプロダクトなど、植物からイメージされるデザインを中心に展示販売。また、屋上には、農芸園芸集団「VALLICANS」のプロデュースでクリエイターが集結し、コミュニティー・ガーデンが登場。これは、自宅に庭がなくとも地域の人と共同で大きな庭が作れるというモデルとしての試み。農・園芸作業ウェアの展示、「サボテン相談室」や「YARD」の鉢植え、「cha.na食堂」のベジフード、米の販売など、植物と食（生活）が一堂に会した豊かな庭では、来場客と出品者のつながりも生まれる。こうしたきっかけから、オリジナルの庭が都会に溢れていくことを想像すると、かなり楽しい。〝種まき〟を思わせる展覧会だった。



プランツ プラス／雑誌「PAPER SKY」「mammoth」編集長ルーカスB.Bが、植物をテーマにスタートさせたweb TV「plants＋」のブース。カボチャがいっぱいの空間で、この活動が生まれた工程を上映した。http://www.plantsplus.jp



ツツ アール・ティー・ディー／サントリーフラワーズと、サン・アドの「ROCK,PAPER,SCISSORS」との共同開発で生まれた新しい花のパッケージ。水の代わりとなる特殊ジェルが、花を長持ちさせるという作品。http://www.r-p-s.jp



真のグリーン・コンシューマーとは?

Industrial Strength Solution

世界の社会・環境問題をレポートする、アメリカのジャーナル誌『Mother Jones』とのコラボレーションによる不定期連載「Worldwide Reports」。今回は、在アメリカ企業の環境への取り組みについてレポートします。

text : Joel Makower　translation : Choko Yamaguchi



日本でもアメリカと同様、産業廃棄物の総排出量に対して、処理場が慢性的に不足している。一般家庭から出るゴミの量は、産廃に比べたらほんのわずかにすぎない。



今優先すべきは、産業廃棄物の削減

グリーンな商品を購入することによって、生活スタイルを大幅にシフトすることなく環境に貢献できる。それがグリーン・コンシューマーの生き方だ——1990年に執筆した書籍『ザ・グリーン・コンシューマー』で私は、正しい消費を選択することが環境問題の解決への道のりだ、という見解を示した。以来、20年間にわたり果敢に戦ってきたが、今は自分の負けを認めようかと考え始めている。「グリーン・コンシューマー」という考え方は、複雑な問題に対するひとつの解決方法にすぎなかったようだ。

現在、エコ洗剤、オーガニック・コットンの洋服、省エネ家電や低燃費車のように、生活する上で〝本当に必要〟で、環境配慮も明白な商品が増えてはいるものの、そうでない商品に比べると、まだまだ圧倒的に少ない。しかし、それ以上に大きな問題は、〝目に見える〟部分以外での環境に対する配慮を消費者が知ることの難しさにある。なぜなら、効果的な取り組みを行っている企業の多くは、その効果を明らかにしていないからだ。

多くの企業が製造・流通工程の中で廃棄物や有毒物質を生み出し、膨大なエネルギーを消費しているが、それらを削減し、生産性の効率化につなげている例も徐々に増えている。こういった企業は、「環境のため」というより、コスト削減や品質向上など、ビジネスとして理にかなっているから行っているケースが多い。そのため、わざわざ〝環境への配慮〟を世間に発信しないことから、消費者が正しい選択をしづらいのだ。

ここで商品の重量や廃棄物を減らすことで、コスト削減に成功した3つの企業の例を挙げておこう。

●アンハイザー・ブッシュ（米国の大手ビール製造会社）は、06年に缶のふたの重さを0.002オンス（約0.057g）軽量化したことで、アルミの年間消費量を20万ポンド（約9万718kg）削減した。これは、7000世帯分の年間エネルギー消費量に値する。

●ノキアは、06〜07年に販売した2億5000万台の携帯電話の外箱を小さくしたことで、梱包と運送にかかるコストを1億3100万ドル削減した。

●マクドナルドは07年以降、ビッグマック、フィレオフィッシュ、クォーターパウンダーの容器の重さを25%軽減。また、容器に使用される無漂白の繊維含量を71%、リサイクル素材の割合を4%増加させることで、年間16万1000本に相当する木の伐採を防いだ。またポリプロピレン製のコップを軽量化し、樹脂の使用を年間650t削減した。

このように多くの企業にとって廃棄物の削減は、環境対策ではなく経費削減を目的としているため、広報担当者がその取り組みを高らかに主張することはないのである。

これからの企業活動の理想的なあり方

　産業廃棄物は、私たちが考えるよりもはるかに深刻な環境課題だ。日常生活から出る都市ゴミ（一般廃棄物）は、アメリカ全土のゴミ総排出量の約2・5%にすぎない。つまり、埋め立て地に送られる1ポンド（約450g）の都市ゴミに対して、少なくとも40ポンド（約18・14kg）の産業廃棄物が生み出されている。しかも、一般廃棄物よりもはるかに、環境と人間の健康に対して危険性が高いのだ。それを実感する時が来れば、飲料容器や買い物袋、日々の食べ残しだけでなく、自分自身が購入する商品の製造、梱包、保管、配送にまで私たちの目が向くようになるだろう。

　これまで、埋め立て地やゴミ処理場に送られる固形廃棄物についてのみ言及してきたが、廃棄物をさらに大きな意味で定義すると、核廃棄物、温室効果ガスなど、あらゆる汚染物質がゴミとして分類される。多くの場合（すべてではないが）、商品を製造している企業がその処理のための費用を負担、つまり、商品価格にゴミ処理費が上乗せされているというわけだ。それればかりか、埋め立て地が拡大するという点においても、消費者は犠牲を支払っている。

　はたして、〝グリーン〟な商品が増えることが環境改善によいのか？　それとも、〝グリーン〟とはうたっていなくても、産業廃棄物の量を抑制している企業の商品を増やすことが先決なのか？　そもそも現状では、企業の環境への責任を審査する方法がないため、商品を識別することが簡単ではない。なぜなら、どの機関も商品の製造過程ではなく、含まれる原料に着目しているからだ。そんな中で、前向きな傾向も見られる。



© Datacraft Co., Ltd./amanaimages

アメリカの産業廃棄物の約7割は、原材料の調合など、製造工程の中で生み出されている。

段階的かつ計画的な改善を目指して、自社の商品の環境へのかかわり方を分析するスコアカードを独自に作成する企業が複数登場しているのだ。

　たとえば、家庭用品メーカーのSCジョンソン社は01年以来、自社商品に使用している原料が環境と健康に及ぼす影響を、「グリーンリスト」というシステムで採点している。各商品はその内容に沿って総合評点を与えられ、同社はその点数が前年を上回るように毎年努力を続けている。グリーンリストは環境活動家から、有害物質低減への取り組みを示す究極の判断基準として高い評価を受けている。また、商品の製造過程で消費されるエネルギーや水、温室効果ガスの量を測定している企業のスコアカードも存在するという。

　確かに、「グリーン」と表示された商品を購入すれば、私が20年前に推測したように、生活を大幅にシフトすることなく環境負荷を減らせる、という安心感がある。しかし、これは間違った希望と言わざるを得ない。今後、消費者がグリーンなPRよりも購入したものに対する説明責任と透明性を求めれば、現状を変えることも不可能ではないだろう。新しいグリーン・コンシューマーが、その志を引き継ぐ時が来たのだ。

Profound TV × ecocolo vol.5

Introduction

渋谷街頭ビジョンの番組『Profound. TV』と『ecocolo』がメディア・コラボ!!

What's Profound. TV

「Profound. TV」は渋谷センター街入り口、大盛堂書店の上に設置されたMighty Vision SHIBUYAで放送中の番組です。音楽を中心に、アートや映画、ファッション、そしていまや世界から注目されるアニメなど、さまざまなカルチャーを紹介していきます。



「マイティビジョン渋谷」
放送時間 9:00~24:00
＊1日あたり60回の放送
内容は一週間毎に更新

About Media Collaboration

「Profound. TV」は「ecocolo」のほか、あらゆる媒体とのメディアコラボを展開中。メディアコラボとはメディア相互交換の意味で、同じ情報を映像として表現するのと活字で表現するのとでは、また違ったテイストになります。その違いも楽しみながら、アーティストたちが創りだすさまざま作品を、より多くのメディアで紹介したいと考えています。つながる・広がる「Profound. TV」に、ご期待ください!

Profound. TV's Voice

早いもので、今年1月の初ON AIRからもう半年以上が経ちました。まだまだ「それ何?!」な人が多い『Profound.TV』ですが、見てくれた皆さんの一日の活力になるような番組を目指して、これからも音楽・アート・ファッションなど、あらゆるジャンルから斬新な情報をお届けします! Webサイトも現在制作中です!! これでは、渋谷でお会いしましょう!!
＊WEBサイト近日公開!! http://profound-tv.jp

Profound.TV's RECOMMEND

Profound. TV独自の視点によるスペシャルレコメンド

[Smile Again] 9nine



映画「携帯彼氏」主演、「クノール(R)カップスープ」のCM出演などでも注目の若手女優・川島海荷をはじめ、すでに芸能活動中のメンバーからなる話題の5人組女子高生ユニット、9nine。ニューシングルは、アートワークと収録曲が異なる初回限定盤2タイプ仕様! ストリングスをふんだんに盛り込んだ表題曲「Smile Again」は、秋冬にピッタリな温かみのあるミディアムバラードとなっている。

BabeStar | ¥999 | 発売中 | http://www.babestar.net

[こころ 君に届け/大好きになれっ!] MM3



TVアニメ『極上!!めちゃモテ委員長』から登場した、安倍龍太郎（西崎青役/17歳/Ba&Vo）、大島崚（東條潮役/15歳/Gt&Vo）、渡辺友裕（南雲波人役/13歳/Key&Vo）の3人からなるイケメン声優ユニット。声優の活動だけでなく、テレビ東京「おはスタ」では実写キャラクターとしてもレギュラー出演中だ。両A面のデビューシングルは、大好きなコに捧げるPOPなラブソング。フレッシュな気分になる必聴盤。

TN-mix | ¥1,050 | 発売中 | http://www.spacecraft.co.jp

[秘密ギャラリー] ぶどう÷グレープ



R指定♥歳! 秘密ギャラリーにようこそ! ぶどう÷グレープ、最大の問題作!?にして、最高傑作!?登場。モデルとしても活躍中のくみんこ÷グレープ(Vo)、ミュージシャンとして25年のキャリアを持つサウンドの要・ながい÷グレープ(Gt)ほかナゴヤの音楽シーンのツワモノどもによる、POPでキュートでキャッチーで、パンクでファンクでアバンギャルドな、スリリングなバンドです。

TOKYO MOR | ¥2,000 | 発売中 | http://budo-grape-net

[メモリーズ] 安本美緒



ぬくもりのある歌声と、アコースティックにこだわった温かいサウンドで、やさしい音楽を届ける安本美緒。2作目となる待望のニューマキシシングルは涙を誘いつつ不思議とどこか温かいバラードから、スムースジャズを思わせる爽やかで軽快な作品までバラエティに富んだ極上の一枚だ。2010年には初のワンマンライブも控える、期待のオーガニック系アーティスト・安本美緒には今後も要注目!

Evermusic Entertainment | ¥1,575 | 発売中 | http://yasumotomio.com

PICK UP ARTIST

Dear Loving

音楽シーン唯一無二の"ポジポック"サウンド



「初恋」
Happy Music Records |
¥1,785(初回盤)、
¥1,260(通常盤) | 発売中 |
http://www.dearloving.net

ボーカルMASAの甘いルックスとメンバーの確かな演奏力を武器に、"ポジポック"(ポジティブ+ポップ+ロック)をコンセプトとした楽曲を聴かせるバンド、Dear Loving。今年2月にメジャーデビューを果たした彼らが、早くも第3弾となるマキシをリリース。

Dear Lovingの軌跡は、大阪府枚方市で同じ中学校の同級生だった4人が、BOΦWYのコピーバンドを結成したところからスタートする。地元のライブハウスBLOWDOWNを中心にライブ活動を始め、99年に発売したデモテープ3000本は即日完売。全国のインディーズセールスチャートを更新する。ステージに立ち始めるや否や、早くも話題を集めた彼らは、同年から活動の場を全国へ広げていく。そして01年、それまでの音楽性から一転して、「ポジティブ」「ポップ」「ロック」の3つを組み合わせた"ポジポック"なるコンセプトのもと、活動を再スタート。現在に至るまでその独自のジャンルを貫き続けている。

「初恋」をテーマにしたコンセプトシングルである期待の3rdマキシも、もちろんポジポック・サウンドを満喫できる楽曲を収録。奇をてらわないストレートな言葉が、聴き手の心にまっすぐに届いてくるはず。そして、ボーカルを支えるメンバーたちも、華やかなルックスからは予想外な高い演奏力を披露。さすが10年選手といったところだろう。

本作の初回盤の収録曲はタイトル曲と「幸せだな~、おい!!」、さらにPV収録のDVD付き。通常盤にはDVDは付いていないものの、同じ2曲に加えて「昔の恋人」が収録されているという、ファンならどちらも欲しくなる心憎いラインナップとなっている。

Profound.TV MOVIE DESIGN : Tomoaki Abe [ULS Image Division]　Profound.TV SOUND : Gutevolk [www.gutevolk.com]　Profound.TV LOGO DESIGN : Suzuka Shimamura [www.obn-inc.jp]



ecocolo republic

review | regular column
information | present

ecocolo gallery #45「こどもと木」

せき・なつこ／イラストレーター。慶応義塾大学卒業後に渡英。2005年ブライトン大学イラスト科を修了し、現在はロンドンを拠点に、自らのドローイングと写真、古い印刷物とのコラージュ作品を制作。11月よりロンドンのThe Zetterで、二人展「This place where I live」を開催。「子どもが何かをしている様子は、一生懸命で生き生きとしていて惹き付けられます。彼らが、身近な木々とどのように触れ合うかを想像しながら作りました。写真は母の幼少時代のもの」と、せきさん。エコココロを感じます。http://www.natsko.com

movie

今月のテーマ

挑戦する者は感動的だ！

Meet New Challenges

ひとつの挑戦をやり遂げるとき、魔法のように人生が一変する



文：サトウムツオ

料理に〝挑戦〟した2人の女性を巧みに並列した、ノーラ・エフロン監督(『恋人たちの予感』)らしい小粋な物語である。

ひとりは、パリのル・コルドン・ブルーでフランス料理を一から学び、60年代に英語版のフランス料理本『王道のフランス料理』を世界で初めて完成させ、アメリカのTV料理番組の人気者となった料理研究家ジュリア・チャイルド(メリル・ストリープ)。もうひとりは、ジュリアの料理本にある524のレシピを完璧に再現することに挑戦、365日かけてブログに毎日発表した現代ニューヨーク在住、30歳の派遣OL、ジュリー・パウエル(エイミー・アダムス)だ。

バターのいい香りがしそうな、フランス料理のキッチンシーンとともに、2人の半生が交互に描かれるステキな物語である。

背丈185センチの大女だったジュリア役のストリープは、〝のみの夫婦〟の夫(スタンリー・トゥッチ)とのからみで名人芸のカワイらしさを見せる。前の共演作『プラダを着た悪魔』とは〝別人〟で、かなり笑える。

対して、実力派女優アダムスの好演もあり、ジュリーはごく普通の主婦に見える(金の亡者の友人たちときたら!)。「何かを始めることで自分を変えよう」とする彼女の決意は現代女性へのエールのようでもあり、いっそう深く共感できるのだ。



『ジュリー＆ジュリア』 配給：ソニー・ピクチャーズ

『ダウト～あるカトリック学校で～』で共演したストリープ＆アダムスが別々の主役。12月12日より全国公開。



『マラドーナ』

配給：キングレコード、日本音楽出版

エミール・クストリッツァ監督が5年がかりで、サッカーの"神の子"ディエゴ・マラドーナ(現アルゼンチン代表監督)をとらえたドキュメンタリー映画。監督がファンでもある元スーパースターに突撃するスタイルが、マイケル・ムーア風でおかしい。とらえどころのない男の実体は依然ナゾのままだ(笑)。サッカー好きはぜひ。そうでない方も、彼が反米の政治活動に参加する"チェ・ゲバラの子"革命児であることに溜飲を下げるはずだ。12月12日より、シアターN渋谷にて公開。



『カールじいさんの空飛ぶ家』

配給：ウォルト・ディズニー・スタジオ

足もヨボヨボになった78歳の孤独な老人カールの大冒険行を描く物語。楽しい思い出がいっぱい詰まった我が家に無数の風船をつけて飛ばすというアイデアが秀逸だ。冒頭の10分間にセリフもなく点描される、愛した亡き妻エリーとの思い出話に涙がホロリ。冒険なんて無縁そうな老人の挑戦は、亡きエリーとの約束を果たすこと。南米にある伝説の滝を目指すのだ。心が温かくなる奇跡のようなピクサー・アニメの新たな大傑作。共同監督はピート・ドクター。12月5日より全国公開。



『イングロリアス・バスターズ』

配給：東宝東和

ナチ占領下フランスが舞台の戦争映画なのに、凄惨な戦闘シーンもド派手なアクションシーンもなく、スリリングかつ荒唐無稽に展開されるQ・タランティーノ監督らしい痛快巨編。ユダヤ人狩りの生存者であるヒロイン(メラニー・ロラン)による『キル・ビル』同様の"飽くなき復讐"を描くが、史実とは違う仰天の結末が用意される。カンヌ国際映画祭主演男優賞受賞の親衛隊将校役のクリストフ・ヴァルツの優雅な悪役ぶりに注目。ブラッド・ピットも出演。11月20日より全国公開。

ecocolo republic 02

interview

インタビュー

松岡錠司
Joji Matsuoka

監督である限り、現場の道しるべでありたいんです

写真：押尾健太郎
文：兵藤育子

"人間"を生き生きと描くことに定評のある松岡錠司監督の最新作は、日本版「フランダースの犬」。今回は、雪国での過酷なロケとファンタジーという難関に、悪戦苦闘することに。

—作品に対して、どんなアプローチをしていきましたか？

「『フランダースの犬』がモチーフだと聞き、アニメと絵本以外にも、明治時代に初めて翻訳された本を読んでみました。そしたら主人公と犬の名前が、"清"と"斑(ぶち)"に変わっているだけで、話そのものはベルギーの世界だったので、全然参考にならなかった(笑)。西洋のおとぎ話の世界観を日本の村にどう置き換えればよいか、最初はかなり手探りでした」

—昭和初期という時代設定を選んだ理由は？

「"清く、貧しく、美しく"じゃないですけど、そういった世界をきちんと描こうとすると、ある程度過去に遡る必要がありました。実を言うと、僕は戦争の話も入れたかったのですが、そこがファンタジーの難しいところで、現実の厳しさを強調しすぎると敬遠されてしまう。着地点をどこにすべきか、去年の夏頃は相当悩んでいました」

—天候に左右されて、ロケは大変だったそうですね。

「限られた時間で撮り切れるかどうかが、一番のプレッシャーでした。ファンタジーなのに『劔岳』の撮影かよ！って言いたくなるくらいの悪天候でしたから(笑)。実際に畑で野菜を育てて農村の風景を再現したのに、大雪で全部埋もれてしまったんです」

—ベテランから子役まで、キャスティングも印象的でした。子どもを演出する際に、気をつけたことはありますか？

「特にはないのですが、自分の必死な姿を見せることが、結果的には彼らを最も乗せることになるんです。そういった意味では、大人の俳優たちと同じような信頼関係を結べたという確信がありますね。今回はベテラン、中堅、子役までいろんなキャリアの方が出てるんだけど、『この作品に参加してるぞ』っていう前向きさが、ひしひしと伝わってきました。チームワークの良さが、手を抜かない演技に結びついていた気がします」

—それは、監督が上手に導いていたからこそですよね。

「とはいえ、自分はいっぱいいっぱい。大島渚監督が『映画作りは悪戦苦闘の連続だ』と断言していましたが、本当にその言葉を思い出しました。だけど、どんな困難があっても自分が監督である限りは、現場の道しるべであろうと思うんです」

—ドラマ『深夜食堂』も放送中ですが、映画とドラマでは作り方もやはり異なりますか？

「自分のやり方は変えられないんだなって、ドラマをやってつくづく思いました。テレビだからこうしようとか、撮影前は散々考えたのに、結局いつも通りにやっちゃったので(笑)」



『スノープリンス 禁じられた恋のメロディ』
配給：松竹

北国の村で、10歳の草太は祖父との貧しい暮らしの中、絵描きを夢見ながら、幼なじみの早代と愛犬チビとの楽しい日々を送っていた。しかし、ささやかな幸せは長続きせず、やがて草太はひとりぼっちになってしまう。『フランダースの犬』や『小さな恋のメロディ』を彷彿とさせる、ピュアで切ない物語。●監督：松岡錠司　作：小山薫堂　出演：森本慎太郎、桑島真里乃、香川照之、檀 れい、浅野忠信、岸 惠子　12月12日より公開



まつおか・じょうじ●1961年、愛知県出身。90年に『バタアシ金魚』で監督デビュー。『きらきらひかる』(92)、『さよなら、クロ』(03)などを経て、07年には『東京タワー ～オカンとボクと、時々、オトン～』を映画化し、第31回日本アカデミー賞で最優秀監督賞を含め、主要5部門を受賞。現在、安倍夜郎の人気コミック『深夜食堂』のテレビドラマ版を監督。毎日放送、TBS系で放送中。

の映画はTOKYO FM「エコハピスタイル」でオンエアされます。詳細はp.93へ。

ecocolo
republic

03

music

今月のテーマ

バンドの顔

My Private Project

フロントマン＆ウーマンたちの単独行動を追う



『かいじゅうたちのいるところ-オリジナル・サウンドトラック』
カレンO・アンド・ザ・キッズ
ユニバーサル インターナショナル｜¥2,500

文：新谷洋子

天真爛漫という言葉がいちばん似合うミュージシャンが、世界中の子どもたちに愛されている絵本を原作にした、ファンタジー映画のサントラを手がける。あまりにも的を射たキャスティングから生まれた本作は、期待通りの傑作なのだが、まあ監督が元恋人なんだから当然といえば当然なのかもしれない。その監督とはスパイク・ジョーンズ、絵本はモーリス・センダック著の『かいじゅうたちのいるところ』、そしてミュージシャンはヤー・ヤー・ヤーズのヴォーカリスト、カレンOである。

奇抜な衣装に身を包んで破天荒なステージ・パフォーマンスを披露し、痛いくらいピュアで一途な心の中身を包み隠さず歌ってきたカレン。無邪気な冒険心や好奇心や想像力が、そんな彼女のエッセンスともいえるのだろう。ここにはそれが素のままの形で表現されており、親しいミュージシャン仲間とコーラスを担当する子どもたちの協力を得て作り上げた曲の数々は、シンプルで素朴でちょっぴりフリーキーで……そう、子ども向けTV番組で流れていてもまったく違和感なし。曲によっては子守唄のようなやさしさをたたえていて、子どものひとりであり、同時にママでもあるかのようなカレン。母性とイノセンスが同居する、かつてなく不思議な存在感を放っている。12月23日発売。



彼女を支える"ザ・キッズ"とは、ヤー・ヤー・ヤーズの面々と、ディアハンターやライアーズやデッド・ウェザーのメンバーたち。つまり、米インディ・ロック界のオールスター・バンドだ。

『モンスターズ・オブ・フォーク』
モンスターズ・オブ・フォーク
P-VINE｜¥2,415

先頃ジョージ・ハリソンのカバー集を発表したりと、単独行動が目立つマイ・モーニング・ジャケットのジム・ジェームスが、M・ウォード、ブライト・アイズ＝コナー・オバースト、その音楽的パートナーのマイク・モーギスという、ルーツ音楽を愛する実力派ミュージシャンたちと新バンドを結成。4人は"フォーク"を最大限に広く解釈して、各人の個性を織り交ぜた珠玉の曲群でハートをわしづかみにし、全員の声を重ねた極上のハーモニーで酔わせる。これぞアメリカン・ドリーム！　発売中。



『フレイゼズ・フォア・ザ・ヤング』
ジュリアン・カサブランカス
ソニー・ミュージック｜¥2,520

3年前の活動休止後から、メンバーが続々ソロ・デビューしているザ・ストロークス。ここにきてついにフロントマンも動いた。全員バンドと一味違う路線を追求しているが、彼もしかりで、大半の曲はヴィンテージのキーボードが主役のシンセポップ！　かと思えば、古風なソウル・バラードを聴かせたりと、やたらキャッチーなレトロフューチャー路線を貫く。おなじみの声を縁どる聴き慣れない音に戸惑うのも束の間、ポップスターのジュリアンも悪くない。いや、かなりハマっている。発売中。



『ロゴス』
アトラス・サウンド
ベガーズ｜¥2,490

アトラス・サウンドとは、最近めきめき人気上昇中の米アトランタ出身のバンド、ディアハンターを率いるブラッドフォード・コックス（カレンのアルバムにも参加）の宅録プロジェクト。この新作はツアー中にさまざまな人たちを巻き込んで作ったそうで、完全な宅録とは呼べないものの、インティメートでロウ・ファイな感触は相変わらず。難病を抱えているために、"死"を常に強く意識しながら創作活動に取り組む、彼独特のアンビエント・ポップは、美しくもはかなげで唯一無二だ。発売中。



interview

インタビュー

OGRE YOU ASSHOLE

オウガ・ユー・アスホール

できる限り、音数は減らそうと意識しました



おうが・ゆー・あすほーる●長野県出身の4人組。00年から活動を開始し、メンバーは左から出戸学（G、Vo）、馬渕啓（G）、勝浦隆嗣（Dr）、平出規人（B）。バンド名の由来は、当時来日したアメリカのバンド、モデスト・マウスのメンバーの落書きから。05年のファースト・アルバム発売以降、人気が急上昇し、現在は大型ロック・フェスには欠かせないバンドへと成長している。

グルーヴで力強く聴かせるのではなく、スカスカでタガがハズれている。隙間から空気が抜けていくような音をしっかりととらえ、揺れ動くような歌を乗せていく。なのにポップ。そんな新しいバンド・サウンドの在り方を見せてくれるのが、オウガ・ユー・アスホールだ。けれど、モデスト・マウスやペイヴメントといったアメリカのインディ・ロックに強く影響されたという彼らは、こうした音作りが最も自然なことだと語る。ゆくゆくは地元・長野に戻りスタジオを構えながらのんびり活動したいと打ち明ける4人にとって、音楽と生活とは？

——そもそも、4人がアメリカのインディ・ロックに目覚めたきっかけというのは？

出戸学「僕らが住んでいた長野にあるゲーム屋さんなんです(笑)。店長さんが自分のお気に入りのCDを併せて売っていたんですよ。その中にメジャーから出す前のベックのファーストとかペイヴメントとかもあって。すごい偏った趣味のものばかりだったんですけど(笑)、買って聴いたらアメリカの音楽なのに身近に感じたんですよ。これなら自分でもできるって」

平出規人「音のおんぼろ感みたいなものが良かったですね。なのにシンプルだったし」

勝浦隆嗣「僕は最初にモデスト・マウスを聴かせてもらったんですけど、"こんな感じでいいの？"って思って(笑)。ただ、ああいうロウ・ファイの音ってショボいと思われてますけど、本当はすごく確信犯的だったんじゃないかって思えるんです」

——オウガの作品も、いい意味でアメリカのインディっぽいスカスカな感じが貫かれていますよね。低音が薄めで、あまり音数が多くなく、隙間が多い。

勝浦「でも、新作は"がんばってスカスカにしよう"って努力したんです(笑)。前から「できる限り音は減らそう」と話していたんですけど、今回はかなり集中して意識しましたね。ゆらゆら帝国のアルバム「空洞です」も、一見スカスカでもすごく計算されているじゃないですか？」

馬渕啓「今回もそうですけど、アルバムの曲はほとんど僕が最初の骨組みを作るんです。そこから、みんなで完成させていくんですけど、やっぱり音作りに関しては（ゆらゆら帝国などを手がける）プロデューサーの石原(洋)さんに手伝ってもらいましたね」

——アメリカのインディ・バンドは、大都市に移住しないで地元密着型が多いですよね。オウガは、そこにも共感できる？

出戸「今は名古屋にいるんですけど、ゆくゆくは4人で長野に帰るつもりなんです。僕の実家が山の近くにあるから、自由に音を出せるんですよ。そこをスタジオにして活動したいですね。仲間バンドもたくさんいるし」

勝浦「アンチというほどじゃないけど、都会に出ないで自分たちの力でやっていきたいという思いはあります。そういう部分でも確かに共感できますね」

写真：安彦幸枝
文：岡村詩野



『フォグランプ』
OGRE YOU ASSHOLE
VAP｜¥2,300

メジャー第1弾作品。一見、つまずいて崩れそうな演奏と、ちょっとフィッシュマンズを思わせる浮遊感あるヴォーカルとのコンビネーションが、生々しい音像で浮かび上がる。ゆらゆら帝国などで知られる石原洋（プロデューサー）、中村宗一郎（エンジニア）という鉄壁の制作スタッフによるバック・アップも申し分なし。

の曲はTOKYO FM「エコハピスタイル」でオンエアされます。詳細はp.93へ。

book

今月のテーマ

ココロの冷え退治

Heart-warming Story

書店員が選ぶ、心がほっこりあたたまる本

今月の選者

1 ツタヤ 大城 莉さん

TSUTAYA広報担当。ユーザーの気分に合わせて、最適な映画や本を提案する携帯電話向けサービス「TSUTAYA コンシェルジュ」がスタート。
http://concierge.tsutaya.co.jp

2 国立本店 和久倫也さん

中央線デザイン倶楽部が運営する古書店・国立本店の店長。建築・デザインの企画や展覧会も開催。現在「かみの工作展」（～12月21日）を開催中。
http://honten.chub.jp

1 ツタヤ 大城 莉さん



『東京バンドワゴン』

著：小路幸也
集英社文庫｜¥580

東京下町の古書店「東京バンドワゴン」を営む8人の大家族が繰り広げる、ほのぼのホームドラマ小説。普段は意識していなくても、「自分の味方でいてくれるのは家族だけだ」と思わせてくれる、じんわりと温かい作品です。



『シマシマ』（1～6巻）

著：山崎紗也夏
講談社モーニングKC｜¥580

ヒロインの汐（しお）は、アロマエステを営む傍ら、副業として、眠れない女性に添い寝役の男子を派遣する"添い寝屋"を経営。エステ、アロマ、安眠と、癒やしのヒントがたっぷり詰まったストーリーで、心安らぐコミックです。



『バーテンダー』（1～15巻）

著：長友健篩
集英社ジャンプCDX｜¥540

バーテンダーである主人公・佐々倉が、BARを訪れる人々に最高の一杯を提供。極上のカクテルと細やかな気配りが、現代人の乾いた心を癒やすコミック。大人の魅力を感じさせる落ち着いた語り口で、ホッと一息つかせてくれます。

2 国立本店 和久倫也さん



『スウェーデンの森の昔話』

編・絵：アンナ・クララ・ティードホルム
ラトルズ｜¥1,974

古くからスウェーデンに伝わる12の昔話が収められています。北国の厳しい自然の中で生活をする人々の、質素で素朴な生活を、垣間見ることができます。子どもから大人まで楽しめる、心温まる不思議な世界が広がります。



『梨花、』

著：青木勇気
文芸社｜¥1,050

実体験をもとに、美しい文体で綴られた恋愛小説。著者は日本人、その彼女は韓国人と日本人のハーフ。まだ若い彼らが、日々東京の街を歩きながら、お互いの関係をはぐくんでいく姿に、共感を覚えます。胸が熱くなる一冊です。



『住みこみ』

著：戸田晃
ラトルズ｜¥1,785

日々、自宅に手を入れ続ける建築家・戸田晃の暮らしを約1年かけて追っています。住みながら作られていくその佇まいは、本当に楽しそうで魅力的。こんなふうにワクワクとした気持ちで、家作りができたらいいなぁと思います。

エココロ編集部が選ぶ 今月の新刊



『おうちで作る郷土ごはん』

著：小野藤子
標出版社｜¥1,575

編集者である著者が、カメラマンの新居明子とともに、日本各地をめぐり集めた郷土料理のレシピ集。冷や汁やいも煮、笹ずし……おふくろの味の温かさが、美しい写真と文章から伝わってきます。故郷や旅先を思い出す一冊です。



『Atelier』

著：久家靖秀
FOIL｜¥2,940

写真家の久家靖秀が、2000年初頭から美術家たちの制作現場をシリーズとして撮影した写真集。日本のアート界を担う16名の偉才たちのアトリエが、独自の視点で切り取られ、色鮮やかに生き生きと写し出されています。



『かわいいありがとうの伝えかた』

著：YUZUKO
メディアファクトリー｜¥1,155

イラストレーターで著者による、手紙の書き方の実用書。少しの工夫で、味気ないメモもフォーマルな手紙も、ひと味違った仕上がりに。今すぐ使えるかわいいアイデアが、たっぷり詰まっています。これ一冊で筆無精も解消!?

ecocolo republic 06

dvd

今月のテーマ

夢をつくる人

Dream Maker

幸運や奇跡じゃ夢はつくれない。汗と努力こそ大事



ビルの高さは411m。天空ともいえる場所で、軽々とワイヤーを渡っていくフィリップは神々しくさえ見える。

今年のアカデミー賞で『マン・オン・ワイヤー』の存在を初めて知った時、たちの悪い冗談だろうと思った。高層ツインタワーの屋上にワイヤーをわたし、綱渡りをするなんて……。しかしこれは1974年、NYのワールド・トレード・センターで本当にあった話。フィルムはフランス人大道芸人、フィリップ・プティが深夜のタワーに忍び込み、綱渡りを成し遂げる大プロジェクトを克明に記録している。身分の偽装にスパイ活動と、銀行強盗でもするような初々しさだ。これは犯罪だとわかっていても、夢を追うフィリップをドキドキしながら見守ってしまう。

世界中の人に夢を与えるジブリ・アニメ。その最新作である『崖の上のポニョ』の製作ドキュメンタリーがDVD化される。収録時間は、なんと12時間32分！ 宮崎駿監督の悩み、葛藤する姿から、物作りへの強い責任感、使命感が感じ取れる。監督、『ポニョ』をつくってくれてありがとう！



『マン・オン・ワイヤー スペシャル・エディション』
新日本映画社｜¥3,990
12月19日発売、1月8日レンタル｜監督：ジェームズ・マーシュ 出演：フィリップ・プティ、ジャン＝ルイ・ブロンデュー



『ポニョはこうして生まれた。～宮崎駿の思考過程～』



ウォルト・ディズニー・スタジオ｜¥9,240
12月8日発売
製作：星野康二 監修：有吉伸人 撮影&構成&ナレーション：荒川格 出演：宮崎 駿

文：山田紗也子

---

ecocolo republic 07

exhibition

今月のテーマ

太陽からの贈りもの

The Solar Gift

オラファー・エリアソンの屋外常設作品



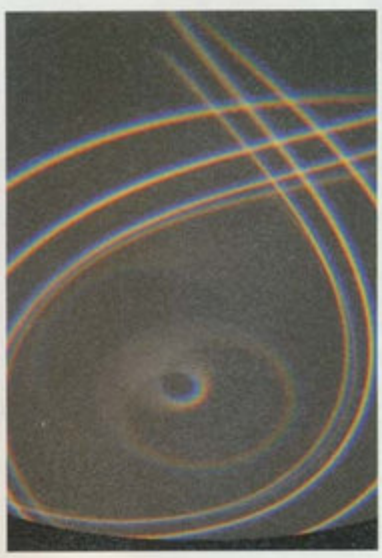
外観。天窓は、太陽の運行の軌跡に合わせてつくられている。

ピカピカのステンレスでできた不思議な球体状の物体。中に入ると、湾曲した壁にプリズムを透過した七色の光の線が交差して、眺めていると、刻々と移り変わり、予期せぬ形を結ぶ。

それは、太陽が描く光のドローイングだった。季節や時間帯、天候によって微妙に変化し、約2週間おきに、完全な円形が現れるという。つまり「天空の運動」によるライブドローイングを体験する空間なのだ。

いつまでも眺めていたい……虹色の光がはっきりと見られるのは晴天時だけ。外に出ると、大きな空に包まれる。芝生に身体を投げ出して、太陽と対話できたひとときの余韻に浸るのは、なんだか幸せな気分だ。

緑豊かな山の上、日本の美術館で初めて屋外恒久設置作品を手がけた、1967年デンマーク生まれのオラファー・エリアソン。光や色、自然界の要素を用いて知覚に働きかけ、国際的に活躍している。太陽と仲良くしたくなる、素敵な贈りもの。そんな作品だ。



虹を間近で見ているような内部空間。

オラファー・エリアソン
『Sunspace for Shibukawa』
開館日の9:30-16:30、天候不良時を除き鑑賞可。
料大人（中学生以上）¥1,000、小人（3歳～小学生）¥500（現代美術ギャラリー、特別展示室も含む）
会場・問：ハラ ミュージアム アーク（群馬県渋川市）
☎0279-24-6585
http://www.haramuseum.or.jp

文：児島やよい

session

今月の対談

リリー・フランキー × 佐藤祐市

Lily Franky × Yuichi Sato

2人の異才を結びつけたのは、現代社会への憤り

写真：グレート・ザ・歌舞伎町
文：岡大

実話から生まれた同名のベストセラー小説をもとにした映画『ブラック会社に勤めてるんだが、もう俺は限界かもしれない』。監督の佐藤祐市は、本作の主題歌をリリー・フランキー率いるTOKYO MOOD PUNKSに依頼。現代社会に憤りを感じる2人は、映画と主題歌という形を通して、意気投合した。

――お2人は、もともとお知り合いだったんですか？

佐藤祐市（以下、佐藤） いや、実はお会いするのは今日が初めてなんです。この映画の仕事も、人を介してメールでやりとりさせていただいてたんで。

リリー・フランキー（以下、リリー） でも、勝手にご縁を感じました。監督がこの映画で描かれていた疑問や憤りとまったく同じものを、僕も感じていたんです。それを歌にしようと作り始めて3日目ぐらいの時に、今回のお話をいただいて。同時に同じことを考えている人がいたというのが、すごくうれしかったですね。

――具体的には、どういうところに共感されたんですか？

リリー 僕の場合、何か作る時にはまず自分の周りの人間を見るんです。身近な人を見渡すと、仕事でうまくいってないとか、会社にいいように利用されているとか、そういうのが見えてくる。しかも、みんな怒ることも抵抗することも忘れている。だから、この映画の主人公の取った行動は、みんなに勇気を与えると思ったんです。みんなが間違った常識の中で飼いならされてしまう中、何度も挫折しそうになりながらも闘っていく姿にはすごく感銘を受けました。他の監督がやっていたら、もしかしたら加害者の論理も描いていたかもしれないですよね。こっちにはこっちの事情があって――って。そうではなくて、ひとりの人間のもがき方を描いていた。ちゃんと間違っているものは間違っているという視点が、僕と同じだなと思えたんです。

佐藤 うれしい限りですね。自分でどうやって一歩踏み出すのか、それを描きたかったんです。夢でも希望でも勇気でもいいんですけど、それを持っているのに出さないのは、ずるいし弱い。結局自分で踏み出さないと、何も起きないんですよ。

リリー 900年も生きてるヨーダが、ダークフォースのほうに人は惹かれやすいって言うぐらいですから（笑）。人は間違ったところにいながら、そこに楽しみを見つけてしまうんですよね。

――監督は会社にお勤めですが、会社というものに、どういう考えをお持ちですか？

佐藤 僕は30ぐらいまでフリーでやっていたんです。それから今の会社に入ったんですが、やっぱり悩みましたね。会社に属しているというだけじゃダメで、自分も会社を利用しないといけない。会社の何かを背負っているわけでもない。自分の人生なんですから。そうじゃないとおかしいと思ってました。

リリー 会社に属しながら、腐っている会社についての映画を撮れるわけですから、いいスタンスってことじゃないですか。見方によっては、これは内部告発ですから（笑）。

佐藤 実は、僕もうちの社長がどう思うか心配したんですけど、「おもしろかったよ」って言ってくれて安心しました。僕はいつも、観客が楽しんで見ることができるものの中に、何かメッセージが込められたらと思ってやっています。芸術作品じゃなくて、エンターテインメントとして作ってますからね。

リリー 珍しい感覚が残りました。コメディとして笑いながら見ているのに、終わった時に重いんですよね。

佐藤 重いことを重いまま描いても伝わらないし、うわべだけの楽しいことを描いても何も残らない。人にものを伝えやすい形を考えていったら、こういう映画になりました。

リリー あの会社の閉塞感が、自分にも襲ってくるんですよ。でも、最後の小池徹平くんの顔を見て、窓が開いた感じがしたんですよね。

佐藤 いい言葉ですね、「窓が開いた」って。徹平くんはすごくよかったですね。映画の現場ってスケジュールもきつくてブラック的な要素があるんですけど、彼の仕事ぶり、がんばりを見て、スタッフもキャストも意気に感じるところがあったみたいで、すごくいい現場だったんです。それが映画にも表れていると思います。

『ブラック会社に勤めてるんだが、もう俺は限界かもしれない』
配給：アスミック・エース エンタテインメント



26歳の大根田真男、通称「マ男」は元ニート。母の死をきっかけに一念発起してIT企業に就職するが、そこは「ブラック会社」だった。仕事は部下にまかせっきりの社長、傍若無人なリーダー、ガンダム好きのお調子者、経験をまったく認めないお局様らに囲まれて、マ男は過酷な仕事に追いつめられていく……。●監督：佐藤祐市　出演：小池徹平、マイコ、池田鉄洋、田中圭、品川祐、田辺誠一ほか　11月21日より、シネクイントほかにて公開



みんな、怒ることも抵抗することも忘れてる ――リリー

結局自分で踏み出さないと、何も起きないんです ――佐藤監督

さとう・ゆういち●1962年、東京生まれ。テレビドラマの演出家として、『将太の寿司』(96)、『僕の生きる道』「大奥」(03)、「WATER BOYS」(04)など、数多くのヒット作を手がける。「ブレイ」(05)で劇場映画デビューを飾り、続いて「シムソンズ」(06)を監督。3作目の「キサラギ」(07)では、ブルーリボン賞や日本アカデミー賞など、多くの賞を受賞する。今年も「守護天使」がヒットした。

りりー・ふらんきー●1963年、福岡県生まれ。イラストレーター、作家、ミュージシャンなどさまざまな顔を持つ。05年に発売された小説「東京タワー ～オカンとボクと、時々、オトン～」は大ベストセラーとなった。「ブラック会社～」の主題歌「ストロベリー」は、リリーが富澤タクa.k.a 遅刻、笹沼位吉、松田 "chabe" 岳二、松下敦らと06年に結成したバンド、TOKYO MOOD PUNKSによるもの。

服部みれいの
エコな布たち！

05 静かな服、「えみおわす」

マーマーマガジン編集部のまわりで、みんなが着ていて、すごくおしゃれな服があります。本誌ADのNさんは、どこかサルエルパンツのようなYOGAパンツ。先日取材をしたSくんは、紺のかっこいいジャケット。モデルとして活躍してもらっているヨガの先生Wさんは、思いっきりダボっとしたパンツ。どこか民族調なのだけど、すごく洗練されている。うらやましくなって、「ねえねえ、どこの!?」とみんなに詰め寄ると、「『えみおわす』の服だよ」と教えてくれました。

「えみおわす」は、阿部直樹さんと水田順子さんが、タイ、ラオス、インドなど、旅先で出合った生活着や民族服をヒントにした服や小物のブランド。タイ北部の村で作られた草木染め、手織りの木綿布を使ってデザインされているのが特徴です。その衣たちは、手織り歴40年のタイのフォンさんという人をはじめ、十数名の女性たちが丁寧に織っているのだそうです。

私もさっそく、中国やタイの山で暮らすリス族の服をモチーフにした「リスパンツ」を購入してみました。マチがたっぷり入っていて、着心地も抜群。中にレギンスを重ねられるので、「冷えとりファッション」にも最適です。オーガニックコットン同様、つい何度も着たくなる服。素材やデザインがいいのはもちろん、「えみおわす」の服は、何か静かだからだと思います。

静かで、やさしい服。そう、不思議なことに、この服を着ている日は、決まっていいことがあるんですよ。すてきでしょ！ 次号の連載では、お2人に会ってきます。お楽しみに。チャオ！



はっとり・みれい●murmur magazine編集長。次号（12月16日発売予定）は「結婚」、そして冬の冷えとりファッションを大特集。8人の女性による、冷えとりスナップもあります。
http://murmur.frame-works.co.jp



「えみおわす」のリスパンツをはいている、ヨガの先生・渡辺えり子さん（左）と私。服がカブっても、なんかうれしいの！
●えみおわす
http://emiowasu.com

four rooms

エコココロ・ピープルが綴る、4つのコラム

まるも亜希子の
女子クルマ道

05 エコ・ドレスアップ

189万円という手頃な価格で、ハイブリッドカーを一気に身近な存在にしてくれたホンダ・インサイト。現在も売れ行き絶好調の人気車です。

そんなインサイトがこの9月に、世界で初めてレースデビューしたんです。栃木県の「ツインリンクもてぎ」というサーキットで行われた7時間耐久レースで、コンパクトカーからターボ車まで、バラエティに富んだ顔ぶれと闘いました。4台がデビューしたうち、私もジャーナリストチームのドライバーとして挑戦してきました。

マシンはほぼ改造しておらず、ローダウンや市販のパーツ装着のみ。バッテリーの力を有効に使って、なるべくタイムを落とさずに、どれだけ低燃費で走れるかがドライバーの腕の見せどころとなりました。結果はなんと、ガソリン車の半分以下の燃料で7時間を完走し、大健闘です。今回のレースで、ハイブリッドカーはもう、闘うスポーツカーの世界でも十分に実力を発揮できるんだと実感しました。近い将来は、ハイブリッドカーだけのレースが開催されるかもしれませんね。

そうなると、速く、気持ちよく走りつつ、さらに燃費もよくなるようなエアロパーツなどがどんどん開発されて、ヒットしそうな予感です。女子には改造とかドレスアップって、ちょっとピンとこない世界だったかもしれないけど、カッコだけじゃなくてエコにも貢献できるとなると、グッと親しみやすくなりますね。名付けて「エコ・ドレスアップ」なんて、楽しそうでしょ。



ホンダ・インサイト。押すだけで自動的に燃費を10%改善してくれる「ECON」ボタンは、もちろんレース中もオン！ 効果抜群です。

まるも・あきこ●クルマ雑誌編集者を経て、カーライフ・ジャーナリストに。雑誌・ラジオ、イベントなどで、クルマ購入のポイント・楽しさからエコドライブまで、女性やファミリーにわかりやすく伝えている。日本カー・オブ・ザ・イヤー選考委員。

坂口恭平の
4D Garden
東京で見つけたちょっとおかしな庭

第23回 亀とマフラーの庭

高円寺の遊歩道を歩いている。少し肌寒くなってきた。この道は昔、川だったらしい。今は、完全にコンクリートで覆われてしまっており、その面影はない。そうやって、都市というものは変化していくのである。そんなことにセンチメンタルになっている場合ではない。しかし、何もないのかというと、そうではないのである。やはり川の記憶は残っているのである。当時、川に生息していたはずの生物たちが、石の彫刻物となってよみがえっていたのである。自然で溢れていた小川をコンクリートで埋めても、まだそこには見えない水が流れているのである。それを人は無意識に感じ取り、人工物で代用する。これもまた、庭の一種といえるだろう。そんなことを考えながら、所々に点在する彫刻物を眺めていると、今度は亀に出会った。石でできた三匹の亀の親子である。赤ちゃん亀は母親の背中に登り、子ども亀は母親と戯れている。よく見ると、なんと彼らは冬支度をしている。母親と子どもは長いマフラーを共有し、赤ちゃんは、帽子付きのひらひらマフラーを巻いている。しかし、マフラーは石製ではない。毛糸でできた手作りである。昔の川のことを記憶している老婦人が、戯れる水や泥や草花や石がなくなってしまい、寂しがっている亀のために、暖かみを感じられるものを作ったのだろうか。サイズがぴったりなマフラーを見て、人工と自然を同時に許容する日本人の庭の思想に、確かな愛を感じてしまうのであった。



たとえ石の亀であっても、
マフラーをしていると暖かさを感じる。



さかぐち・きょうへい●1978年生まれ。建築探検家・絵描き。著書に『TOKYO 0円ハウス0円生活』(大和書房)、小説『隅田川のエジソン』(青山出版社)、新刊『TOKYO一坪遺産』(春秋社)が絶賛発売中!! http://www.0yenhouse.com

ユーヴォの
ecocolo journal

vol.45 ハーブ

構成・文：田村大輔

だんだん寒くなってきて、はやりのカゼにちょっとビビりぎみのユーヴォくんです。できるだけリラックスして、カラダにやさし〜いものを口にしなきゃだね。さて今回は、そんなこれからの季節にうれしい"ハーブ"に注目して、その普及活動を進める「日本ハーブ振興協会」を紹介するよ！

この団体は、いろいろなカタチで、ハーブの魅力や、正しい使い方を伝えているんだ。たとえば、オリジナルの資格認定制度を設けてハーブのインストラクターを目指す人を応援したり、セミナーやイベントも定期的に開催してるよ。カンタンにできるハンドマッサージ法や、ハーブを使ったおもてなし料理などが、楽しく学べちゃうんだ！ そして、ホームページなどを通じた情報発信も、見逃せないポイント。ハーブの上手な活用法が、たくさん紹介されているよ。今回はその中から、みんなが心配してる新型インフルエンザの予防に役立つハーブの活用法を紹介しよう！ まずはハーブティー。ジンジャー、シナモン、コリアンダーシード、クローブといったハーブたちに、ハチミツを加えたお茶を飲むのがオススメみたい。ほかにも、ティートリー、サイプレス、ユーカリラディアタ、タイムリナロール、ラベンサラ、ニアウリなどのオイルをブレンドして胸部をマッサージしたり、うがいをするのも効果的なんだって。

やさしい香りに包まれて、ココロもカラダも、ゆ〜ったり元気になれる。なんだか、ハーブにハマっちゃいそうだなぁ〜。

●NPO法人 日本ハーブ振興協会
http://www.npo-nha.jp

むくみの解消にも、効果的なんだって〜！



ユーヴォくん●自分と地球のシアワセを考えながら「ちょっとずつ無理なくできるエコライフ」を探すキュート系エコキャラクター。
PCサイト http://www.euvodesign.net
携帯サイト http://i.playtoys.jp/d/euvo_design.cgi
※エコココロ・ジャーナルは、ユーヴォ携帯サイトと連動しています。ぜひチェックしてみて！



Editor's Diary
スタッフ日記

[October 1 → October 31]



10 5 Monday

43号の特集で取材させていただいた西麻布の「Tarot Bar Rosy」へ、お世話になっている仕事仲間と一緒に行ってきました。短い時間の中で、恋愛を中心に濃厚なアドバイスを頂戴し、大盛り上がりで帰ったのですが、なんと、それから1カ月もしないうちにみなさんに変化が……気になる人が突如表れたり、恋人ができたり、次々と幸運が舞い込んできたんです！ ずっと半信半疑でしたが、「たかが占い、されど占い」ですねー。(孫)



10 13 Tuesday

パン特集を校了したその足でのぞみに乗り、たどり着いた大阪。目的はもちろん食い倒れ……ではなく、初めての万博公園。憧れの太陽の塔を前に、まさにトン子のごとく衝撃を受けた私は、寝転んでホゲーっと塔を見上げるばかりでした。そこで教えてもらった岡本太郎氏にまつわるお気に入りのエピソードをひとつ。ダダイズム系の芸術家・ダダカン氏が素っ裸で塔を占拠した時、太郎サは上機嫌で「イカす」とコメント。最高にイカしてます。(小川)



10 15 Thursday

長澤まさみさんの漢方茶体験ページ撮影の後、すぐに始めた漢方茶。ほかに、白湯、シルクの5本指靴下、レッグウォーマー、しょうが料理……。全部、冷え解消のため挑んだモノ。挫折しちゃったのもあるけど、冷えが少しずつ改善されてきたような!? このまま続けて熱～い体を作れば、寒～い季節も夏みたいにビールがおいしく飲めるかな。今年は、熱燗やお湯割りだけに頼らなくてもすむかもしれません!!(村松)

10 23 Friday

2年間にわたる連載「楽々ごはん」(P102)も、ついに今号で最終回。途中参入して以来、絶品料理の試食はもちろん、三組三様の先生たちのお話もためになることばかりで、充実した取材でした。取材→実践→原稿という流れを繰り返したおかげか、気付いたら料理の腕もメキメキあがってきたような!? 先生がた、おいしいレシピをありがとうございました。次号からの新連載もお楽しみに！(榊原)



10 28 Wednesday

残念ながら、週末にほっこり！とはいきませんでしたが、怒濤の取材週間に訪れた福島県「玉子湯」(P48)。始まったばかりの色鮮やかな紅葉をバックに、かやぶき屋根の風情や濃厚な硫黄の香り、乳白色のお湯など、その空間にいるだけでも温泉につかっているような心地よさでした。撮影&取材を無事終えて入った足湯の温かさに、日々の疲れがじんわりやわらいで、心はツルツルに。次こそはのんびり行きたいな～。(松浦)



10 31 Saturday

塚本サイコさん主催の「素の時」(P108)に参加しました。「たまにはコンビニでもいいけれど、食のベースはちゃんと持ったほうがいい」という民さんの言葉が、未だベースがぐらんぐらん揺れているぼくの胸に、グサッときました。今後もこのイベントは継続する予定だそ、来年には会場の森のガフジョクを一般開放するプランも。通ってベースを見つけたい。(升澤)



Reader's Voice

読者の声

[from ecocolo No.43]



「冷えない暮らし」特集はいかがでしたか？ さまざまな体の不調をまねく"冷え"を改善する、ホリスティックケア。中でも白湯は、いろいろなアレンジを楽しみながらすぐに実践できるのでオススメ。何と言っても辛酸なめ子さんによる白湯のコラムが笑えます！ では、今月も編集部に届いたお便りの中から、エココロ43号「オーガニック美人のさんぽ旅」特集への感想をご紹介します。

いつも読んでいて、ホッと安心するし、気持ちが落ちつくので大好きです。表紙の浅野さんと松さんのたたずむ姿に癒やされ、ついつい手に取ってしまいました。(34歳・女性)

●ちょうどエココロの発売日前に飛び込んできた『ヴィヨンの妻』の、モントリオール世界映画祭、最優秀監督賞受賞のおめでたいニュース！ 今回は、役さながら息の合ったおふたりの様子が垣間みられる素敵な表紙となりました。

散歩は、もうすぐ2歳になる娘とよく行きます。見慣れた風景も娘と歩けば新鮮です。花や虫に感動したり、出くわした犬に怖がったり……スローなペースなので疲れますが、楽しいですよ。友人の結婚式で東京に行くので、原宿のオーガニック散歩はぜひ行ってみたいです！(31歳・女性)

散歩っていいですよね。私の家のまわりは田んぼばかりですが、夕方ふらっと犬の散歩をすると、いろんな家の畑の様子なんかを見れて楽しいです。あんな風に育てられたらいいなぁ、元気に育ってるなぁとか考えたり、いろいろ発見があります。(35歳・女性)

●いつも何気なく歩いている道でも、のんびり散歩しながら歩くと、自分だけの新たな発見に出会えますよね。それだけで何だかちょっと特別な一日を過ごせます。そんな散歩の楽しみを教えてくれるお便りがたくさん届きました。

自分の人生に足りてないものは「旅」なのかも……と気付きました。今回の特集記事を読んでいるだけで、癒やされます。まずは東京散歩から！ 明日さっそく出かけようと思います。(35歳・女性)

●思い立ったらすぐに始められるのも散歩の魅力！ お気に入りの散歩コースを見つけたら、ぜひ教えてくださいね。

服部みれいさんのオーガニックコットンの話、とてもためになりました。大量生産のために命を落としている人がいるなんて、知ることから始まるなぁと思いました。(43歳・女性)

「エコ」という観点から、いつもさまざまな切り口で特集されていて、"特別なこと"という遠い存在ではなく普段の生活スタイルから離れない身近な「エコ」という内容なので、いつも楽しく拝見しています。これからもより身近な存在の「エココロ」でありますように。(30歳・女性)

●ありがとうございます！「エコ」とひとことで言っても、その捉え方はさまざまで、正解はないと思います。これからも、普段の生活の中にある身近なトピックスを通して、「エコ」を感じられるような情報を発信していきます。

次号の特集は、「真冬の読書」です。お楽しみに！

エココロをお読みいただいた感想、ご要望、あなたの街のエコなお店・活動、また、イベント告知などの情報も募集しています。イベント告知ご希望の方は、掲載可能なお問い合わせ先をご明記の上、ご応募ください。綴じ込みハガキ、またはFAX、メールからも受け付けております。たくさんのお便り、お待ちしています。FAX：03-5369-8505
MAIL：info@espre.co.jp

TOKYO FMのラジオ番組「エコハピスタイル」に注目！

08年4月よりスタートした、TOKYO FM「DIARY」(月～木／14:00～16:30) 内のコーナー「エコハピスタイル」(14:15～14:25)では、今年も"エコな暮らしで、HAPPYに"をテーマに、曜日ごとにさまざまな情報を発信してきます。そして、毎週月曜日は引き続き、「エココロ」副編集長の孫 奈美が出演！ 特集取材の裏話や、最新号で紹介した映画や音楽、レストランをピックアップし、より詳しい情報をお届けします。お楽しみに！

●本誌掲載内で、マークがついているものは、「エコハピスタイル」で紹介するトピックスです。

●[ON AIR DATA]「エコハピスタイル」　月～木　14:15～14:25

●「エコハピ」とは？
「東京ガス」プレゼンツの番組「エコハピスタイル」には、環境への意識を少しだけ変えることで、"いつもの暮らしが、もっと楽しく、より良いものになってほしい"という意味が込められています。「エコハピ」の詳細に関してはHPをチェック！
http://www.ecohappy.net

information

旬なニュースをチェック！

［December］



衣食住にまつわる
エコロおすすめの
新着情報をピックアップ！



1 24種類のハーブティーでクリスマスをカウントダウン

クリスマス当日を迎えるまでの1カ月をカウントダウンする、「レーベンスバウム お茶のアドベントカレンダー2009」。ツリーの中には、24種類のオーガニックハーブティーと紅茶が入っています。毎日、気分によって違う味を楽しみながら、素敵なクリスマスを迎えて。

●㊐ヴィーゼ ☎03-3409-1645
http://www.wiese.co.jp



2 あらゆるスポーツシーンに対応する、ニューショップ

ナイキの国内最大となる旗艦店「NIKE フラッグシップストア原宿」がオープン。"ここから変わる"をストアコンセプトに、NIKEiD国内最大のスタジオや、ランナーのシューズ選びをサポートするサービスなどを展開。スポーツ好きなら誰しもが楽しめる空間です。

●㊐NIKE フラッグシップストア原宿
☎03-6438-9203 http://www.nike.jp



3 アグロナチュラより冬季限定の贈り物

オーガニック植物のみずみずしさと深みのある香りを閉じ込めた、アグロナチュラのスペシャルセット。リッチな質感のローズとスターアニスのボディクリームにフェミニンな香りが漂うソリッドパフュームが、上品にパッケージされています。ギフトにもぴったり！

●㊐イデアインターナショナル
☎03-5446-9530

香辛堂

4 料理の楽しみがぐっと広がるスパイス選びを

それぞれの好みに合わせてスパイスを調合してくれる、新しいタイプのミックススパイス専門店「香辛堂」が、自由が丘にオープン。家庭料理にひと味加えるスパイスから、レストランのプロが使用するものまで豊富な品揃えが魅力です。挽きたてのスパイスを加えれば、手軽に本格的な料理が楽しめそう。

●㊐香辛堂 ☎03-3725-5454



5 『オッス！トン子ちゃん』待望の3巻同時発売！

本誌創刊より続く人気連載、「トン子ちゃまの今さら知りたくないエコの基礎」の著者、タナカカツキの新刊。03年発売『オッス！トン子ちゃん』第1巻に、新たに描き下ろした2・3巻を同時に発売。ドジでキュートなトン子ちゃんの珍騒動から目が離せない！

●『オッス！トン子ちゃん1,2,3』 著：タナカカツキ ポプラ社／各￥1,260 12月5日発売



6 「カフェエイト」こだわりのヴィーガンケーキ

卵・乳製品・白砂糖を一切使っていないヴィーガンクリスマスケーキの予約を、カフェエイトにて12月17日まで受け付け中。オリジナルの琺瑯に入れて焼き上げた100%ピュアカカオが香る「ショコラ ド ノエル」と、旬のりんごがたっぷり入った「ポム エ ポム」の2種類です。パーティーの主役にいかが？

●㊐Cafe Eight 青葉台 ☎03-5458-5262



バレンシアガ デイ・アンサンブル 1960年頃 京都服飾文化研究財団所蔵、畠山崇撮影

7 私たちがファッションに求める本当の豊かさとは？

時代や社会によって変化するファッションの、"ラグジュアリー"という視覚的な豪華さと、精神的な豊かさを表現する展覧会。17世紀から現代まで、約100点の洋服が並びます。

●「ラグジュアリー：ファッションの欲望」
期間：～1月17日 ㊋10:00-18:00 ㊡月
㊕一般￥1,200ほか 会場・㊐東京都現代美術館
☎03-5245-4111 http://www.mot-art-museum.jp

LOVE CAKE PROJECT
日本のパティシエ × World Vision

8 おいしいケーキを通してわかち合う幸せ

パティシエ有志と、国際NGO「ワールド・ビジョン・ジャパン」が協力したプロジェクト。1ピース欠けたホールケーキを通常価格で購入すると、その1ピース分の代金が途上国の子どもたちに寄付されるユニークな試みです。

●「LOVE CAKE PROJECT」
㊐ワールド・ビジョン・ジャパン
☎03-3367-7251 http://www.worldvision.jp

present

ハガキかWebでさっそく応募
ecocolo.com 会員の方は
サイトからも応募できます！



A

← A ［3名様］

“めぐる”カラダになれるエクササイズDVD

冷えやむくみなどを解消する、プログラムを紹介。どれもすぐに始められる手軽さが魅力！ ●『めぐりエクササイズで あったかボディとふんわり美肌♪』 ¥3,570 ㈷クリエイティヴ・コア ☎03-6895-9741



B

← B ［3名様］

BIG ISSUEとKEENの限定非売品コラボバッグ

KEENが、雑誌『THE BIG ISSUE』の知名度アップと売り上げ貢献のため、販売員用バッグを制作。リサイクル素材を使った、カラフルなショルダーバッグです。 ●バッグ 非売品 ㈷KEEN Japan ☎03-5651-5118



D



C

← C ［3名様］

どいちなつ初のおいしい料理本

本誌でもおなじみの料理家、どいちなつの常備菜＆保存食作りの本。身近な食材で作れるおいしいレシピ集。 ●『作っておくと安心、便利 うちの常備菜と保存食』 著：どいちなつ PHP研究所／¥1,365 発売中

→ F ［1名様］

持ち運び可能な太陽発電セット

パネルに充電した太陽光を、さまざまな機器に出力できる優れもの。持ち運び可能なので、日常でも活躍し、災害などの緊急時にも役立ちます。 ●エネループ ソーラー オープン価格 ㈷三洋電機 ☎0120-398634

F



↓ E ［3名様］

長く愛用できる安全なフライパン

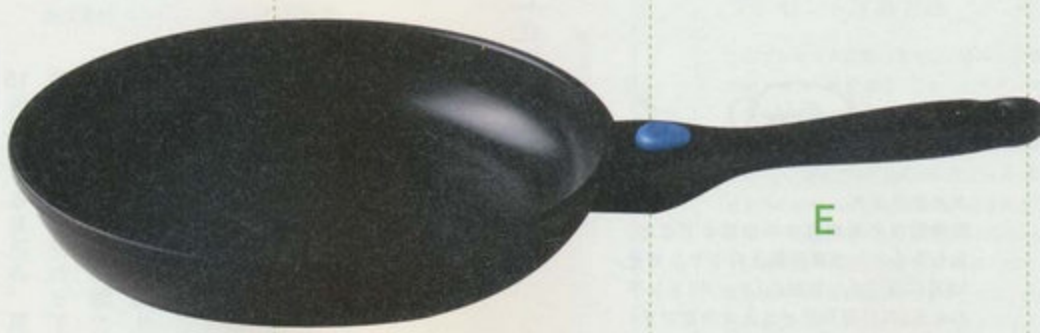
P11で紹介した、セラミックフライパン。厚いアルミニウムボディと、天然由来のセラミックの遠赤外線で、炒め物やグリルが一層おいしく！ ●フライパン（28㎝） ¥6,510 ㈷セーフパン ジャパン ☎03-6431-9636

↑ D ［2名様］

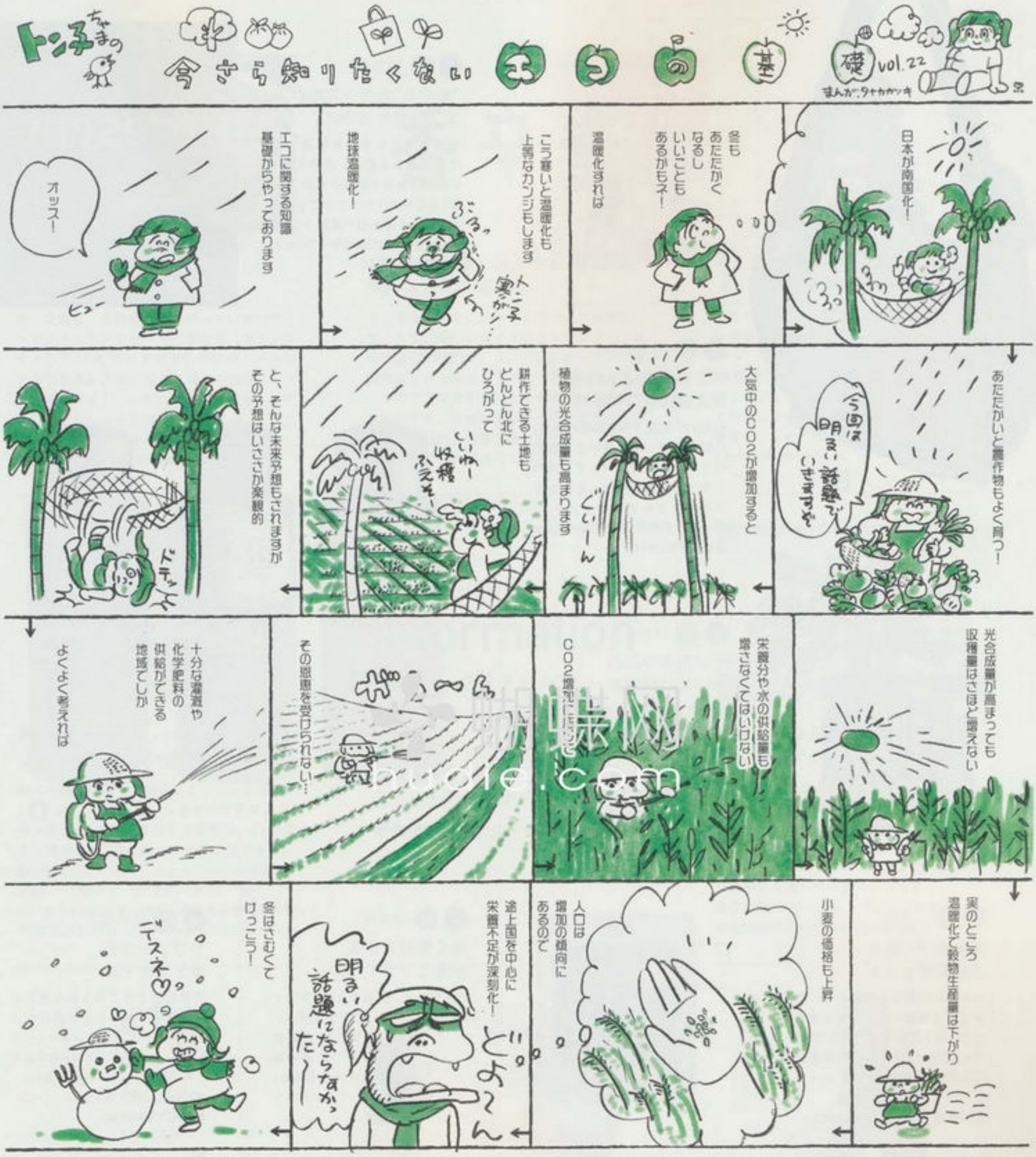
ラヴェーラのボディオイル

天然成分だけで作られたボディオイルで、しっとりお肌に！ ローズガーデン、ラベンダーシークレット、ハニーモーメントの3本セット。 ●ボディオイル 各50ml ¥5,985 ㈷ナチュラルレーベン ☎03-5719-3483

［応募方法］
プレゼントをご希望の方は、綴じ込みはがき、またはwww.ecocolo.com内、応募フォーム（会員のみ応募可・12/18締め切り）の読者回答欄にご記入の上、ご応募ください。



E



今月のエコワード

「食糧問題」

the food problem

地球温暖化と食糧問題は相互に影響し合っており、国際食糧政策研究所によれば、気候変動がある場合とない場合を比較して、2050年には途上国の食糧生産量が小麦で30%、米で15%減少する見込み。気候変動の有無にかかわらず将来的に食糧価格の高騰が見込まれるが、地球温暖化が進むことでさらに悪化し、温暖化防止策が不十分の場合は、栄養不足の5歳未満の乳幼児数が2500万人増の1億3800万人になると予測される。



タナカカツキ◎
映像制作や美術展への参加などなど、あらゆるマンガ家活動を行うマンガ家。12月にはファン待望の『オッス!トン子ちゃん』の続編刊行が大大大決定です!
http://www.kaerucafe.com/ka2ki

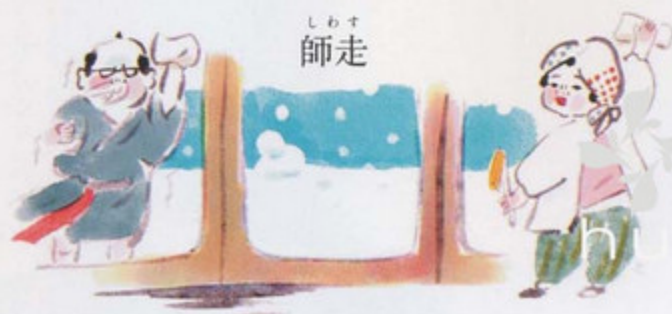
温故知新カレンダー

元新橋芸者・千代里さんによる連載「温故知新カレンダー」。和の知恵がぎっしり詰まったこのカレンダーから、まずはひとつ、あなたの気になった"温故知新"を見つけて、さっそく暮らしに生かしてみて。

Monthly Calender December

12

師走（しわす）



師走
「師馳（しはせ）」で僧がお経をあげるために馳せ回る月。また、「四極（しはつ）」「年極（としはつ）」とも呼ばれ、四季が果てる月、すべてをし終える月の意も。

今月の温故知新的ヘルスケア
寒さが増し、体や神経が縮みがちなシーズン。お湯に浸る機会を増やしたり、熱湯に浸したタオルを目に当てて温湿布をしたりしましょう。冬は水に流してリセットすることで、"気"が充実する季節。大そうじで、部屋も気分も一新しましょう。

この時期におすすめの食べ物・レシピ
昆布、ひじき、黒豆、黒米、そばなどの黒色食品。高野豆腐、納豆などの大豆食品。大根、人参などの根菜類。

［冬至の小豆かぼちゃ昆布］
1 鍋に昆布と小豆とひたひたの水を入れて、火にかける。沸騰したら、一気に差し水をする。小豆がやわらかくなるまで、差し水をしながら煮続ける。
2 塩少々を加え、ふり塩をしたかぼちゃをのせて、さらに煮る。かぼちゃがやわらかくなったら出来上がり。
3 とろとろになった昆布といただく。

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
23	24	25	26	27	28	29
30	1 ［10/15］ ○	2 ［10/16］ ○＊満月	3 ［10/17］ ○	4 ［10/18］ ○	5 ［10/19］ ○	6 ［10/20］ ◑
7 ［10/21］ ◑＊ 大雪（たいせつ）	8 ［10/22］ ◑ 大根焚き（だいこだき）	9 ［10/23］ ◑	10 ［10/24］ ◑	11 ［10/25］ ◑	12 ［10/26］ ◑	13 ［10/27］ ◑ 正月事始め
14 ［10/28］ ◑	15 ［10/29］ ●	16 ［11/1］ ●新月	17 ［11/2］ ●	18 ［11/3］ ●	19 ［11/4］ ◐	20 ［11/5］ ◐
21 ［11/6］ ◐	22 ［11/7］ ◐＊ 冬至	23 ［11/8］ ◐	24 ［11/9］ ◐	25 ［11/10］ ◐	26 ［11/11］ ○	27 ［11/12］ ○
28 ［11/13］ ○	29 ［11/14］ ○	30 ［11/15］ ○	31 ［11/16］ ○ 大晦日	1	2	3

＊は旧暦にちなんだ行事　［ ］は旧暦

山には雪が降り積もり、街にも本格的な冬がやってくる頃。

一年で昼間が一番短くなる日。この日を境に、だんだんと春に向かっていきます。かぼちゃや小豆、またれんこんやこんにゃく、うどん、昆布など、「ん」のつく食べ物を食べて、ゆず湯に入り、「一陽来復」を唱えると、物事が良いほうへ向かうといわれています。

※2009年は閏年のために、年末年始の行事がズレ込んでしまいます。本連載は12月20日発売号で一年を巡り終了となるため、それらの行事をフォローすべく、今月号のカレンダーには旧暦と新暦が混在することをご了承くださいませ。

京都のお寺では、この日を中心に塩で煮た大根を振る舞って健康祈願をします。中風（手足のしびれやまひなど）除け、延命長寿にご利益があるといういわれが。また古くは「事収め」として、食べ物を控えて身を清め、邪を払う「物忌み」の日。現在は、田畑の作業を終える意味合いが強い日です。

来る年の準備を始める日。また、新年に来てくださる歳神様をお迎えするために、家の中のほこりや汚れを取り除く「煤（すす）払い」の日でもあります。

年越しそばは、一年の労をねぎらうために、たっぷりねぎを入れます。一年の区切りで苦を切り、残さずいただくことで、長寿、金運、開運を呼ぶとされています。一年を振り返りながら、感謝と新年への希望とともにいただきましょう。

月の満ち欠けカレンダー

○【満月】
さまざまなものが円く満ち足りる日。満月の光にはホルモンを整える働きがあるため、生理バランスが良くなり、女性が美しくなる効果も。表現力が増したり、恋が生まれやすい日でもあり、「サクセスムーン」という別名もあります。
○瞑想、塩浴（入浴時に1%の塩を入れる）、小豆、半断食（何でも吸収してしまうので、良質のものを摂取）

◑【欠けていく月】満月→新月
そぎ落とす力が増す時期。
○そうじ、ダイエット

●【新月】
排泄、解毒の力が強い時期なので、不要品の処分やそうじにも適しています。また、新月には祈りを実現させる力があるため、新しいことを始めてみて、感謝の気持ちが、祈りをかなえる鍵になります。
○小豆、塩浴、瞑想、半断食（毒素を排出する力が最も高まり、浄化されやすい）

◐【満ちていく月】新月→満月
取り込む力が増す時期。
○栄養補給、休養、創作



ちより
元新橋芸者。現役時代、病気をきっかけにマクロビオティックと出会う。現在は、伝統や食についての執筆業を中心に活動。著書に、『捨てれば入る福ふくそうじ』（SDP）、『マクロビオティックできれいになるレシピ』（扶桑社）など。

季節に合わせたお肌と
カラダのお手入れ帖

ナチュラルコスメのエトセトラ



close up
ナチュラルコスメ

カラダがひんやりしてきたら マッサージオイルで念入りケアを

暦の上では、もうすぐ冬。
この時季のカラダ悩みといえば、
血行不良が原因の"むくみ"や"冷え"が挙げられます。
そこで今月は、マッサージオイルを特集。
寒さに負けない、めぐりのよいカラダ作りましょう。



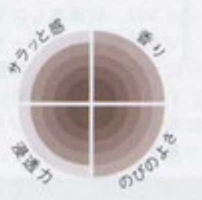
ヴェレダ

アルニカ マッサージオイル
100ml ¥2,520

植物成分が代謝機能を高め血行を促進！

純粋な植物オイルをベースに、数種類のエッセンシャルオイルと植物エキスを配合。疲れを感じる手足・肩・腰などをマッサージすることで、血行を促進し代謝を高め、コリをほぐします。スポーツの前後に使用すると、筋肉痛や疲労の予防にも効果的です。

問 ヴェレダ・ジャパン
0120-070-601



- ☑ むくみ
- ☑ 冷え
- ☐ ダイエット
- ☑ コリ
- ☑ 妊娠線予防

一口メモ
マッサージ後は体がじんわりと温まり、血行が促進されているのを実感。肩や首の疲れも、すっきり軽くなりました！



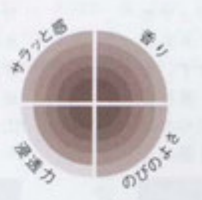
アタノール

セタ マッサージオイル
100ml ¥6,300

多種類の精油がブレンドされた贅沢な香りを楽しんで

7種類の植物油と6種類のエッセンシャルオイルがブレンドされたマッサージオイル。軽やかな感触ながら、塗るだけでもコリを解消し、冷たい手先や足先がポカポカと温かくなるのが感じられます。むくんだ脚を引き締めるスリミング効果にも期待大です。

問 メイムプロダクツ
0120-70-5766



- ☑ むくみ
- ☑ 冷え
- ☑ ダイエット
- ☑ コリ
- ☐ 妊娠線予防

一口メモ
心身ともに癒やされる贅沢な香りは、多種類の精油をブレンドしているから。時間とともに香りの変化も楽しめます。



エルバビーバ

バックラブオイル
125ml ¥2,730

デスクワークでガチガチになった肩や首のケアに◎

つらい背中のコリや肩や腰の痛みに効果的な、ボディ用オイル。ローマンカモミールのエッセンシャルオイルが、疲れたカラダをやさしくほぐし、痛みを軽減する手助けをしてくれます。妊娠中の方はもちろん、デスクワークを長時間する人にもオススメです。

問 スタイラ
0120-207-217



- ☑ むくみ
- ☐ 冷え
- ☐ ダイエット
- ☑ コリ
- ☑ 妊娠線予防

一口メモ
のびが抜群のサラリとしたオイル。癒やされるカモミールの香りは、コリだけでなく、ストレスも解消してくれます！



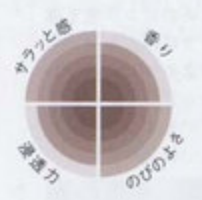
アグロナチュラ

マッサージオイルRM
(ローズマリー)
50ml ¥3,990

スパイシーな香りとサラサラした感触がヤミツキに

緊張や冷えでこわばった部分のケア、立ち仕事やスポーツ後、妊娠線予防にも最適。温めてほぐすセイヨウオトギリソウエキス、むくみ対策のガラナ種子エキス、血行促進効果に期待大のコショウ果実油など16種のオーガニック植物エキスが効果的に肌に働きかけます。

問 イデアインターナショナル
☎03-5446-9530



- ☑ むくみ
- ☑ 冷え
- ☐ ダイエット
- ☑ コリ
- ☑ 妊娠線予防

一口メモ
ローズマリーの刺激のある香りが印象的。ベタつかず、サラッとしているので使いやすい。オシャレなパッケージも人気。



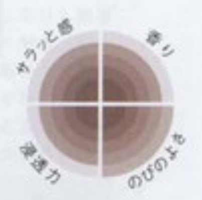
ニールズヤードレメディーズ

ボディトーニングオイル
100ml ¥3,990

おしりや太ももなど気になる部分のトリートメントに

脂肪やセルライトがたまりやすいおしりや太ももなど、気になる場所向けのトリートメントオイル。ユーカリ、レモンなどの精油配合で、肌を引き締め、ハリを与えます。セルライトマッサージをする場合は、少し強めにしっかりともみほぐすように行うとGOOD。

問 ニールズヤード
レメディーズ
0120-554-565



- ☑ むくみ
- ☐ 冷え
- ☑ ダイエット
- ☐ コリ
- ☐ 妊娠線予防

一口メモ
入浴後にマッサージして眠ると、翌朝、足のむくみがすっきり。セルライトにはマッサージブラシを使うと、より効果的。

 写真：MIHO (p.098)、内田哲朗 (p.099) 文：田代祐子



ヴィンテージワンピース¥38,900、アンティークレース付け襟¥29,800、帽子¥1,500、帽子につけたアンティークブローチ¥49,800（すべて スタジオ マリオネット ☎03-3465-7870）

skin care
make-up
メイクアップ

ドール風メイクで食事会にお出かけ

もうすぐ12月。
この時季は、忘年会やパーティーの誘いが増える人も多いのでは。
そこで今回は、食事会にぴったりのナチュラルなメイク法を紹介します。

写真：MIHO
ヘア&メイク：小松和子　スタイリング：石川あ紀
モデル：小水 彩　文：編集部

一口メモ

寝不足が続いたり、疲れがたまってくると、目立ってしまうのが目の下のくま。コンシーラでいくら隠してもうまくいかなかったり、白浮きしてしまうことがありませんか？ くま消しのコツはカバー力ではなくて実は"色"。お手持ちのサーモンピンク系のチークを指でこすり取りコンシーラに少しだけ混ぜてみて。明るめのピンク色を補色することにより、自然できれいな仕上がりに。

step 1 外出する時は、崩れないベースメイクを

ファンデーションは、化粧直しに手間がかからない、つやのあるパウダータイプを。スポンジにつけて叩くように肌にのせましょう。Tゾーンの崩れやすい部分には、薄めに叩き込むのがポイント。ベースメイクで差をつける秘訣です。



24hコスメ　24hファンデーション
02ナチュラルオークル
12g ¥4,980



マイカなどのミネラル成分とホホバ油、アロエベラといった天然保湿成分のみで作られています。㊞ ナチュラビュリファイ　☎03-5254-2124

step 2 目元はあくまでもナチュラルカラーで

明るめのキラキラ感のあるベージュでまぶた全体のくすみをとり、肌なじみのいいブロンズ系で目元を引き締めます。すると、つややかで透明感があり、奥行きのある目元が完成。瞳を大きく見せたい人は、ブラウンのアイライナーを重ねて。



Make My Key
ミネラルシアーアイカラー
02 06 各¥1,575



つややかなパール感があり、印象的な目元を作りやすいアイシャドウ。チップつき容器も使いやすくて◎
㊞MIMC　☎03-6421-4211

step 3 はなやかなピンク色を迷わずセレクト

普段より少しだけ明るめのピンク色を選んで。女性らしいピンクは顔色を美しく見せ、肌の透明感も際立たせます。かわいく仕上げるには、リップラインに指や筆で叩くようにのせていきましょう。ふんわりとした、やさしい仕上がりに。



スリーグラム タッチ
リップスティック(シアー) 14
全20色 ¥3,360



オーガニックのローズヒップオイルや、シアバター、ミツロウを配合。みずみずしい透明感に満ちた発色で、つややかな唇に。
㊞THREE　0120-898-003

Tokyo Beauty Salon Tour

頼れる自然派サロンへようこそ

vol.5 ジョジアンヌ ロール　ヘッドスパ　自由が丘店







1. ラグジュアリーなVIPルームのほか、個室は全部で5室。 2. ジョジアンヌロールの商品はサロンですべて購入可能。写真は毎日のケア用。右からシャンボワンオーザルグ¥9,870、ローションブリオンスPHローション ¥5,145、CHトリートメント ¥9,240 3. 左からスペシャルケア用のエッセンスキャピロールAC ¥17,010、頭皮や髪に栄養を補給するクレームボリューム¥10,395 4. ジョジアンヌ ロール ヘッドスパ 自由が丘店は表参道店に続く2号店。 5. 心が解放される至福の時間。

Shop

㊓東京都目黒区自由が丘1-26-5 稲毛屋ビル3F
☎03-3717-2022 ㊡12:00-22:00、
土・祝 10:00-19:00、日 10:00-18:00 ㊡水
http://www.c-hairs.com/headspa

Course

ジョジアンヌ・プティグレンコース90分 ¥15,750
ジョジアンヌ・ローズマリーコース70分 ¥10,500
ジョジアンヌ・ラベンダーコース50分 ¥7,350

フィト&アロマセラピーと東洋医学を融合したサロン

世界三大アロマテラピストのひとりジョジアンヌ・ロールが主宰する、ヘッドスパが自由が丘に誕生。

国内で2軒目になる、こちらのお店で施されるのは、植物のエッセンシャルオイルを使って、頭のツボを刺激し、頭皮の自然治癒力を引き出す、ホリスティック思考に基づいたトリートメント。中でも人気のプティグレンコースは、デコルテマッサージの後、オイルを直接頭に垂らした後に行うパワフルなマッサージが特徴です。さらに、海藻エキス、ラベンダーなどを配合したヘアパック、髪質が改善されるスチームなど、至れり尽くせりの内容。施術後は、頭がすっきりして、視界までも広がるような気分に。ぜひ来訪して、たまった汚れを落とし、髪に潤いを……。髪は女のイノチですから！

Home Care Guide



セラピスト
新保 富美子さん

エッセンンシャルオイルを使う頭皮マッサージは、ツボが集中する頭頂部のてっぺんを中心に行います。まずコームで分け目をつけ、6～8滴垂らし、指の腹ですり込むように5分ぐらいマッサージします。力を入れたほうが効果的。15分ほどおいて洗い流しましょう。頭皮がさっぱりとします。

急な冷え込みで風邪をひいたり、飲み会が続いたり……と、胃腸に負担がかかりやすい季節です。そこで今回は、おなかにやさしい煮込みパスタをご紹介します。

「白菜は消化しやすいので、体調不良時におすすめ。鍋以外の料理にも挑戦してもらいたい食材です」と、タカコ先生。白菜にレタス、という意外な組み合わせの煮込みパスタは、鍋ひとつでコトコト煮込むだけと、とても簡単。

さらに、栄養の宝庫である野菜の切れ端や皮などからとっただしもポイント。体の芯まで温まる栄養たっぷりの一品で、寒い冬を乗り越えて！



［白菜の煮込みパスタ］

調理時間：40min

［材料］2人分

白菜……4枚	パスタ……160g	オリーブオイル……適量
レタス（小）……1玉	チーズ……大さじ2	野菜の切れ端や皮など……適量
玉ねぎ……½玉	塩……小さじ1	
にんにく……1片	こしょう……適量	

野菜が主役！

楽々ごはん

［最終回］

今月の先生

- タカコ・ナカムラ
- 奥津典子
- 南風食堂

Main Vegetable

今月の主役野菜



白菜

全体の約95％が水分という、低タンパク、低カロリーの冬野菜。熱に強くやわらかい繊維質で、胃腸が弱っているときに最適。ビタミンやミネラルが豊富で、風邪予防や美肌効果、便秘の解消などにも効果があります。

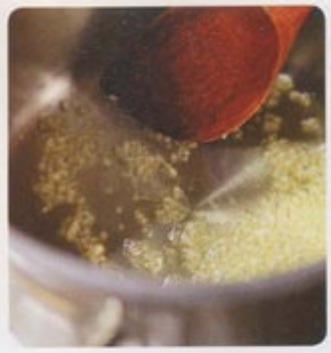


タカコ・ナカムラ

食と健康と環境、オーガニックをトータルに学ぶ、Whole Foodスクール「代々木上原塾」を主宰。『玄米ごはん パーフェクトレシピ』（角川マガジンズ）、『タカコ・ナカムラのWhole Food スイーツ』（河出書房新社）が好評発売中。



1 白菜とレタスは、1cm幅でざく切りに、玉ねぎは薄切りにします。切った状態で、白菜とレタスの量が1対1くらいを目安に。にんにくは、みじん切りにします。



2 鍋が冷たい状態でオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にかけます。こうすると、香りがオイルにしっかり残ります。焦げないように気をつけながら、全体的に泡立つまで熱して。



3 2に玉ねぎを入れ、中火で炒めます。玉ねぎの甘みを引き出すため、塩少々（分量外）を加えます。しんなりしたら、白菜を加えて炒め、かさが減ったら、レタスも同様に炒めます。

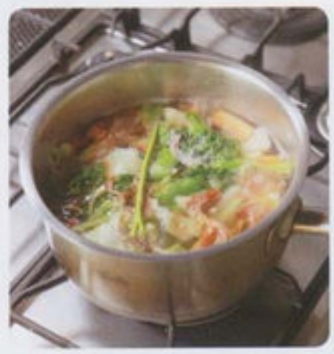
Point



白菜とレタスは、1枚1枚油膜でコーティングするように丁寧に炒めて。順番に炒めれば、炒めるうちにかさが減り、小さい鍋でも楽に調理できます。



4 全体的にしんなりとしたら、塩を加え、フタをして強火に。フタのすき間から湯気が出てきたら弱火にし、3分ほど蒸し煮にします。



5 調理中に出る切れ端や皮、ヘタなどの野菜くずを使って、だし汁をとります。野菜くずに対して、5倍程度の水を鍋に入れ、水の状態から弱火で30分煮込みます。

Point



野菜は、パセリ、セロリなどの香りのあるものがあると◎ 玉ねぎの外皮も、栄養が詰まっているのでおすすめ。NG野菜は、キャベツやブロッコリー。



6 5をこして、4の鍋へ、材料が浸るまで入れます。季節によって野菜から出る水分量が変わるので、だし汁で量を調節して。パスタを加え、8分ほど煮込みます。



7 塩で味を調え、チーズを加えて混ぜ合わせます。お皿に盛り付け、仕上げにオリーブオイルとこしょうをかけて、出来上がりです。

先生直伝のワンランクアップ術

01 コクのあるチーズでおもてなしの一品

グラタン皿にスープを入れて、トーストしたパン、チーズを上にのせ、オーブンで焼けばグラタン風スープに早変わり。スープがさっぱりとしているので、エメンタールチーズやグリュイエールチーズなどのクセの強いコクのあるチーズがおすすめです。急な来客にも、手軽に作れるおもてなしの一皿になります。

02 翌日もおいしいアレンジ方法

残ってしまったら、翌日にさらにだし汁を加えれば、またおいしく食べられます。カレー粉を加えてスープカレー風に、また、生クリームや無調整豆乳を加えればシチューのような味わいにも。長時間煮込んでもおいしい料理なので、何度でも火を入れて、アレンジを楽しんでみて。

先生に聞きました。料理上手の素材選び

[五分搗きファッロ小麦のフジッリ]

●アサクラ



起源は1万年前ともいわれる、ヨーロッパで人気の古代小麦・ファッロ小麦で作られた、らせん状のパスタ。ミネラル豊富で消化もよく、食べやすさも抜群。小麦アレルギーの方でも安心して食べられます。

http://www.orcio.jp

東京エコメシ
レストラン
21

味農家

浅草橋・新御徒町

自ら栽培して
料理する、
野菜好きの和食店



7品コース　￥2,500

前菜3品、選べる主菜2品にお刺し身、デザート付き。写真は、じんわり煮含めた大根の味噌ピカタ、とろとろキノコ豆腐のほうれん草あんかけなど。コースは月替わりで、その日採れた野菜で内容が変わるのもお楽しみ。野菜たっぷりだから、満腹でも胃もたれ知らずです。



写真：北浦敦子
文：chico

「ちょっとかじってみてごらん」

差し出された生の小松菜をかむと、フルーティな甘みがじわり。生ピーマンも弾けんばかりにジューシー！　昨年オープンした「味農家」では、驚くほどうまみ濃厚な野菜を使った和食がいただけます。自他共に認める野菜マニアな店主、河原潤治さんは、おいしい野菜を求め、4年前に埼玉県越谷市に畑を借りて野菜の有機無農薬栽培をスタート。試行錯誤して、肥料も与えず自然の力だけで育てる無農薬自然栽培にたどり着きました。現在は30坪の畑で10～20種ほどの野菜を栽培。自然栽培野菜は生でもえぐみがなく、やさしい甘さとさわやかな香りが溢れるよう。そんな野菜を盛り込んだ料理を、コースやアラカルトで存分に楽しめます。

「野菜を育てることで、自分の料理も変わりました。野菜の本当の味を知れたから」と河原さん。野菜を生かすために基本は薄味。ラー油は畑のシシトウから作り、塩辛やアイスも手作りするなど、ひと鉢ごとにどこまでも手間ひまかけているのに、10品コースでも3500円とは驚きです。「おなかいっぱいになってもらうのが使命です（笑）。私も元サラリーマンなので、サラリーマンの財布にやさしい値段にしたくて工夫しています」。内装はできるだけ自分で施し、人件費もかけずひとりで切り盛り。畑もお店もやって大変では？と思いきや、「畑も料理もできて、おもしろいんです」とは、さすが生粋の野菜マニア。野菜の魅力を、こんなにも輝かせてくれるわけです。





上.ひとりめしからじっくり飲み食いまで自在に対応。カウンターのみだけど、ゆっくり過ごせる空間。下.朝、畑で採ったばかりの小松菜、パセリなど。虫食いもおいしさの証し。





自家製燻製の盛り合わせ　¥650

人気の自家製燻製はチーズ、タラコ、ホタテ、いぶりがっこを盛り合わせて。桜のチップで、日本酒に合うよう軽めにいぶします。この季節は、宮城県・田代島の友人から直送される、新鮮な牡蠣を使った燻製が入ることも。

自家製ベーコン炒飯　¥500

塩漬けから始めて、じっくり仕上げた自家製ベーコンは炒飯でどうぞ。パラパラに仕上げた米の一粒ずつにまで行きわたったベーコンのうまみが、かむほど溢れだすよう。味に加えて、お財布へのやさしさにも感激です。



shop data

㊟東京都台東区鳥越1-5-5（おかず横町内）　アクセス：JR総武線「浅草橋」駅より徒歩８分、都営大江戸線・つくばエクスプレス「新御徒町」駅より徒歩６分　㊒☎03-3866-3795　㊢17:30-22:30(22:00L.O)　㊡日・祝　㊕平均予算：夜／¥5,000　㊔なし（近隣にコインパーキングあり）　㊑個室：なし　禁煙席：なし
http://minoya-torigoe.com

- ☑ 野菜に自信あり
- ☐ マクロビ対応
- ☐ アンチエイジング
- ☐ テイクアウト可
- ☑ ひとりごはん
- ☐ ファミリー向き
- ☑ 赤ちゃんOK
- ☐ ワンちゃんOK

味農家近くのスイーツ店はここ！

Eco Sweets Guide
エコスイーツ案内

カフェ＆スタジオ ウフ
東日本橋



カラメルバナーヌ　¥950
ア[illegible]ツクレープに、アイスクリームと焼きバナナ、種子島の洗双糖で作る自家製カラメルソースをとろりからめて。ローストしたクルミがアクセント。



㊟東京都中央区東日本橋2-11-3
☎03-3861-8148　㊢11:30-19:00（金-21:00、土-17:00）
㊡日・祝（臨時休あり）
http://www1.ocn.ne.jp/~chelsea

日本の食材で作る、フランス庶民のおやつ

ふんわり甘い香り漂う下町のカフェで、国産素材の無添加クレープはいかが？「カフェ＆スタジオ ウフ」店主で健康管理士の伊藤由佳さんは、子育てをきっかけに、20年ほど前から食の大切さを考えるようになったそう。誰がどこでどう育てた食材か？ などを思い、子育ては自分育てとなり、自然な食へとシフトしたといいます。表参道のガレット店「ラフェデリース」でシェフを任された際、自国の食文化をプライドを持って守るフランスの職人の姿勢に接し、フランスの庶民食であるガレットやクレープを、日本が誇る食材で作りたいと思うように。食材は「安心という気持ちは、人とのかかわりから築くもの」と、20年来のお付き合いのある、船橋農産物供給センターの飯島さんが届ける野菜や、有機農業のカリスマ、旭愛農大松農場の大松さんが手作りのエサで育てる純国産鶏の卵など、長年培った信頼関係のある生産者から仕入れます。1枚ずつ丁寧に焼くクレープは縁はカリッと香ばしく、中心あたりはしっとりモチッ。今なら季節限定のリンゴやマロンのクレープも見逃せません。



エココロ女子の

自分にぴったり一点モノ、長く使える一生モノ選び

Kitchen

台所用品

【土鍋】

ぐつぐつコトコト、みんなでゆっくり囲みたくなる土鍋

冬の寒さもいよいよ本番。みんなで鍋でも囲んで、身も心も温まりたい気分です。そんなとき、本格的な鍋料理を楽しむのに欠かせないのが、この土鍋。

実は、土鍋が全国の家庭に普及したのは昭和になってから。なぜ重くて割れやすい欠点のある陶製が愛用されたのか？ その理由は、蓄熱性の高さと独特の温かい風合いにあります。陶製は鉄製と比べて沸騰しにくい分、食材をゆっくりと加熱してくれるので、食材がぱさつきにくくしっとりとした食感に。こうした魅力に加え、最近ではちょっとした工夫が凝らされたモノも多く見られます。今回は最も一般的な３～４人向けサイズをリストアップしました。



ほぼ日＋土楽

ペア１号

内径：約27cm／容量：約1.75L

糸井重里さんが主宰する「ほぼ日刊イトイ新聞」と伊賀焼の窯元「土楽」のコラボ土鍋。耐熱性の高い伊賀焼をベースに、お肉の直焼きができたり、食材に触れないようドーム状のフタにしたり、と工夫もさまざま。● ¥18,000（毎月１回、数量限定で販売中）(問)ほぼ日刊イトイ新聞 http://www.1101.com



珍しい片口は、麺や具材を滑らせながら取ったり、スープを別鍋に移すのに重宝。

【土鍋選びのポイント】

1 調理する分量に合ったサイズを選びましょう。一般的には内径25cm前後のモノなら、2～4人程度まで適応。

2 お肉を焼けたり、IH対応だったり、独自の性能を備えたモノも。自分のライフスタイルに合わせて取り入れましょう。

3 鍋によっては、たまにお粥を炊いて水漏れを防ぐなど注意すべき点があるので、購入前にしっかり確認しましょう。



カワイ商会

カラー土鍋

内径：約22.5cm／容量：約2.6L

陶器の国内シェア70％を誇る美濃焼。この土鍋は、海外製のキッチンツールのようなカラフルさが魅力。カラバリや大きさの種類も豊富です。● ¥6,142 (問)四季彩-陶器ONLINE- http://store.shopping.yahoo.co.jp/shikisaionline



NAGAE

手周り土鍋

内径：約28.5cm／容量：約1.4L

グッドデザイン賞の受賞歴もある洗練された土鍋は、日本六大古窯のひとつ愛知県瀬戸市のモノ。ダイニングテーブルの上で使うことを考え、通常よりも高さが低めの作り。● ¥55,000 (問) TOKYO TOSHI http://www.tokyotoshi.com



小林東洋

土鍋

内径：約24.5cm／容量：約2.1L

笠間焼の作り手、小林東洋さんの作品。長年変わらない作りで、多くの料理研究家から愛され続けているベストセラー。オーブンでも使用できるので、調理の幅も広がります。● ¥36,750 (問) 田園調布いちょう ☎03-3721-3010

Kaden
家電

【暖房器具】

用途や目的に合った器具を賢く選んで、寒い季節も快適に

嫁入り道具 4



　エアコンや床暖房など、部屋に備え付けの暖房と違って、わざわざ買い足す"補助的"な暖房器具選びは、自由に選べるだけに絶対に失敗はしたくないところ。必要なときにすぐ暖まらなかったり、逆に暖まりすぎになっては、エコの面から見てももったいないですよね？

　もちろん、用途や目的に合わせて使い分けるのが一番ですが、数ある暖房器具の中でもおすすめなのは、遠赤外線パネルヒーターとセラミックファンヒーター。共に空気を汚さず、速暖性に優れているのが特長です。安全性が高いので、小さなお子さんがいる家庭でも安心。冬の家時間を快適にしてくれる、とっておきの一台を選びましょう。



デロンギ
ダブルフェイス遠赤ヒーター SDH1200J
本体両面の遠赤ヒーターが、電源を入れると即座に暖房開始！ 両面からの輻射熱と、上部から出ていく自然対流のダブル効果で、効率よくお部屋の広範囲を暖めます。温風が出ないので、空気が汚れることもなく音も静か。細やかな操作も可能なリモコン付きです。● ¥49,800 問デロンギ・ジャパン ☎0120-064-300



両面からの輻射熱に加え、筒状になっている内側を立ち上がる暖気がお部屋を効率よく暖めます。



セルトリックス
パネルヒーター ソルビエント
人体に最適な波長、約6ミクロンの遠赤外線輻射熱。そして本体パネルをコーティングする光触媒が、消臭・殺菌し、周りの空気も清浄化。人と環境にやさしい暖房です。写真のピュアホワイトのほか、スタイリッシュブラックもあり。
● ¥34,440 問セルトリックス・ジャパン ☎03-3523-2023



イデアレーベル
セラミックファンヒーター Bucket
デスクの足元や脱衣所、トイレなど、スペースのないところに置いて、すぐに暖めたいというときに重宝するのが、速暖性のあるこちら。重さが約1.68kgと軽量なので、持ち運びもラクラクです。写真のレッドのほか、ホワイト、オレンジもあり。● ¥6,825 問イデアインターナショナル ☎03-5446-9530



ディンプレックス
CVPハイブリッドヒーター
オイルヒーターの弱点といわれる速暖性を、パネルヒーターを併用することで補う優れモノ。室温が安定したら、オイルヒーターのみを稼働させて省エネしましょう。便利な24時間タイマー付き。写真のホワイトのほか、ブラックもあり。
● ¥34,800 問ディンプレックス・ジャパン ☎0120-583-570

【暖房器具選びのポイント】

1 暖まった室温を下げないためにも、空気を汚さないタイプの暖房器具を選んで換気の回数を少なくしましょう。

2 タイマーやサーモスタットなどの便利な機能を上手に使えば、快適な室温をキープでき、節約にもなります。

3 部屋の中のいろいろな場所で使う場合、キャスターの有無や重量など、移動のしやすさもポイントになります。

写真：内田哲朗（p.106）　編集・文：庄子孝信、篠原泰之（Roaster）

event　素の時　so no toki
date　2009年10月31日(土)
place　森のガクショク@東京・渋谷

Discover ecocolo

注目イベントに密着!











1.スイーツには、民さん考案のカボチャのプリンのほ[illegible]色[illegible]など。2.ピアノの[illegible]色[illegible]響き[illegible]。3,4.塚本サイコさん(写真右)と民さん(左)の話に[illegible]興味津々。5.奥行きのある店内は、木のぬくもり[illegible]ガラス張りの開放感がいいバランス。

「素の時 so no toki」素直に、シンプルでいられる時間

ピアニストとして活躍する傍ら、表参道にあった人気カフェ、デザートカンパニーなども手がけてきた塚本サイコさん。今回は、第一子を出産した今もアクティブに活動し続ける彼女が、長年の構想を経て開催した音楽と食のイベント「素の時 so no toki」に参加してきました。

会場となったのは、塚本さんが経営する「森のガクショク」。喧騒から離れた専門学校にあるここは、学生だけが利用できる、いわゆる〝学食〟。緑が気持ちいいウッドデッキの奥には、学食とは思えない洗練された店内が広がります。

「音楽と、食にまつわるいい話、そしておいしいおやつ。シンプルで〝素直〟な時を提供したくて」という塚本さんによる、美しいピアノ演奏の後に登場したのは、DOUBLE FAMOUSのパーカッショニスト、画家、そしてマクロビオティックアドバイザーと、さまざまな顔を持つ民さん。

現在、第二子を妊娠中の彼女は、初めての妊娠をきっかけにマクロビオティックに興味を持ち始めたのだそう。

「30歳を目前にして、子どもを宿すことを考えたら、安産のための土壌を整えなければ、と思ったんです」

もともと動物性のものをあまり食べない家庭で育った民さんですが、食生活を変えていく移行期には、肉から魚へ、大きい魚から小さい魚へと、少しずつ体を慣らしていったといいます。

「急激にストイックな食事制限をすると、リバウンドすることも。無理せずゆっくり、がポイント。食べ物の作用がわかると自分の精神状態も良くなるので、本能のアンテナを磨いて、自分に合った食べ方を見つけましょう。まずは、調味料を〝本物〟にすることから始めてみては?」

そんな民さん考案のおやつ、カボチャのプリンは、卵や乳製品を使わず、メープル、カボチャ、豆乳で作られたやさしい味。塚本さんが奏でるピアノの音色と重なり、土曜の午後らしいほっとする空間に。

今後もゆっくりと静かに続けたいというこのイベント、次回はどんな〝素〟の時が流れるのか、今から楽しみです。

写真：千葉亜津子　文：編集部

Let's have fun!!

遊んで学べる、今月のイチ押しイベント

NOV.
20 fri
21 sat
22 sun
23 mon
24 tue
25 wed
26 thu
27 fri
28 sat
29 sun
30 mon

DEC.
1 tue
2 wed
3 thu
4 fri
5 sat
6 sun
7 mon
8 tue
9 wed
10 thu
11 fri
12 sat
13 sun
14 mon
15 tue
16 wed
17 thu
18 fri
19 sat
20 sun

A 東京・大阪「冬の贈りもの展」

B 東京「The BURT'S BEES Cafe in Roppongi Hills」

C 愛知「名チャリ社会実験 2009」

D 東京「ヨーガンレール 風呂敷展」

E 東京「MIZUNO PREMIUM RUNNING in HARAJUKU」

F 福岡「本の本展 本を愛する本の物語」

A「冬の贈りもの展」

[Date：～12月31日]



"日本の贈りもの"がコンセプトのショップ、粋更kisara。オリジナル商品のほか、全国から集めた手仕事が光る道具や小物などが揃います。●会場・㊐：粋更kisara 表参道ヒルズ店 ☎03-5785-1630 梅田ハービスENT店 ☎06-4795-6060 ㊡11:00-21:00（梅田ハービスENT店は、-20:00）㊡無休 ㊒無料 http://www.yu-nakagawa.co.jp/kisara

B「The BURT'S BEES Cafe in Roppongi Hills」

[Date：～11月22日]



アメリカのナチュラルトータルケアブランド、バーツビーズ。25周年記念に、日本でも限定店をオープン。マッサージや商品体験ブースなどの楽しい企画も！●会場：六本木ヒルズ Hillsカフェスペース ㊐ビーズ・インターナショナル 0120-594-282 ㊡10:00-23:00（ショップは、-20:30） http://www.burtsbees.co.jp

C「名チャリ社会実験2009」

[Date：～12月18日]



放置自転車300台を活用し、名古屋市都心部の30カ所のステーションであれば、どこでも無料で貸出、返却できるという社会実験。CO_2削減の効果にも期待！●実施場所：名古屋市都心部（名古屋駅～栄）㊐名チャリ社会実験2009事務局 0120-837-822 ㊡8:00-20:00 ㊒無料（会員登録が必要） http://meichari.jp

D「ヨーガンレール 風呂敷展」

[Date：12月10～14日]



布の美しさに魅了されたデザイナーのヨーガン レールが、新たにデザインした約1000点の風呂敷を展示・販売します。手刺繍やパッチワーク、アップリケなどが施された1点ものの風呂敷は必見です！ ●会場・㊐：ババグーリ 東京都江東区清澄3-1-7ヨーガンレール本社1F ☎03-3820-8825 ㊡11:00-20:00 ㊒無料 http://www.babaghuri.jp

E「MIZUNO PREMIUM RUNNING in HARAJUKU」

[Date：12月13日]



スポーツブランド、ミズノが主催する、初心者ランナーを対象にした、女性のためのランニングイベント。フォームのチェックをしながらのランニング後には、参加者同士の昼食会やセミナーも開催。楽しく、美しくランニングを学びましょう。●実施場所：表参道・原宿界隈 ㊐ミズノショップ原宿 ☎03-5469-7741 ㊒￥2,000（申し込み締切12月6日） http://www.mizunoconceptshop.jp

F「本の本展 本を愛する本の物語」

[Date：～12月13日]



福岡市大名紺屋町で進行中の建物再生プロジェクト、紺屋2023。同ビルの一角で、本にまつわる展覧会を開催。本の歴史、印刷技術、紙など"本に関する本"が約200冊展示・販売されます。●会場：konya-gallery 福岡市中央区大名1-14-28 紺屋2023 2F ㊐トラベルフロント ☎092-984-6292 ㊡12:00-19:00 ㊒無料 ㊡水・木 http://travelers-project.info/konya2023

o:kun Talk

［ みんなの夢 in 多摩 ］

渡邉美樹のキーパーソンとの語らい

special

Theme

『高齢化社会が理想的社会とイコールになるためには？』

Guest

本間敏也

ソニー生命保険株式会社
エグゼクティブ ライフプランナー

×

Guest

寺田美惠子

NPO法人福祉亭・理事

×

Host

渡邉美樹

ワタミ株式会社
代表取締役会長・CEO

さまざまなゲストとワタミグループ代表・渡邉美樹が語り合う、対談連載オークン・トーク。10月10日、『渡邉美樹と考える「みんなの夢」in多摩』にてオークン・トーク・スペシャルが開催されました。ゲストは、多摩市に住居を構え、だからこそ地域の現状を良く知る、ライフプランナーの本間敏也さんと、NPO「福祉亭」理事の寺田美惠子さん。多摩ニュータウンは、「ニューファミリーによるニュータウン」というキャッチコピーのもと、開発が進められた高度経済成長の象徴。しかし最近では、メディアなどで「オールドタウン」と評され、高齢化社会の代表として取り上げられるようになっています。

まず、渡辺幸子市長が多摩市の現状を説明。そしてそれぞれの観点から、高齢化社会に突き進んでいる私たちが、これからどう生きていくべきか意見が交わされました。

ライフプランナーの本間さんは、2世代で住むことが難しい多摩ニュータウンの団地の住宅構造について言及。「同居が難しいと、介護施設のニーズは高まります。いざというときの蓄えが持てるよう、計画をすることで、夢のある豊かな老後を送れるのではないかと思うのです」と、早い時期でのライフプランニングがいかに有効かを訴えました。

一方、地域のコミュニティづくりを通して、高齢者支援を行っている寺田さんは、現場に立っているからこそ、実感していることがあるそうです。







わたなべ・みき（左）／24歳で起業、外食事業のほか、介護、宅配弁当、農業事業などの分野にて幅広く展開。公益財団法人SAJを設立、カンボジアやネパールで学校建設や孤児院を運営。
http://www.watanabemiki.net

てらだ・みえこ（中）／NPO法人福祉亭・理事。地域の人々を対象として、交流の場の提供、生活支援や地域情報の提供、世代間交流による文化活動などで、高齢者の社会参加の拡大をはかる活動を続けている。
http://www.fukushitei.org

ほんま・としや（右）／ソニー生命保険株式会社 エグゼクティブライフプランナー。会員制スポーツクラブの営業部門を経て、95年ソニー生命に転職。全世界の生命保険営業職のトップクラスのメンバーで構成されるMDRT成績資格会員に98年から連続登録。

「多摩ニュータウンはエレベーターがない団地も多く、ちょっとしたきっかけで外出が大変困難になっていらっしゃるご高齢者の姿が見られます。私たちは、要介護まではいかないけれども、地域の人との交流が隔たりがちになる、ご高齢者の皆さんが少しでも笑顔になる毎日を過ごされたらいいなと思い、活動を続けています」

それを受け、介護事業に取り組んでいる渡邉さんは意見を訴えました。

「寺田さんのようなNPOがどんどん広がっていけば素敵ですよね。元気な人が、元気じゃない人を支えている。それもボランティアで。理想的なひとつの社会のあり方だと思います。今、日本は安心して暮らせるとは言い難い状況です。それは行政に責任がある。たとえばオランダのやり方では、環境のために使える100億円があったとすると、どの団体が一番有効に使えるかというのを審査して、そこに任せてしまいます。運用を上手にすれば、小さな団体でも有効にお金を使い、物事を実現することが可能となる。この多摩市が、安心して働き、子どもを産み育て、年を重ねていけるような社会、そのモデルになったら素敵ですよね」

多くのご高齢者が安心して住めるような社会、それは同時にみんなが住みやすい社会でもあります。その理想的社会への第一歩は、まず多摩市がスタートを切る、その決意が会場からも発せられているようで、盛況のうちにディスカッションは終わりました。

[みんなの夢 in 多摩 report!]

パルテノン多摩で行われたシンポジウムは、開場前から行列ができ、大変な賑わい。
第1部は渡邉美樹さんが「これからの高齢化社会にむけて」をテーマに講演、
第2部はオークン・トーク・スペシャル、第3部はジャズバンドによる音楽の演奏と、多彩な内容。
未来について考える1日となりました。

3



1



1.末吉里花さんの司会で進められたシンポジウムは、渡邉美樹さんの講演からスタート。2.パネルディスカッションでは、渡辺市長が登壇し、多摩市について説明。文化活動や地域活動、スポーツに積極的に参加している高齢者がとても多く、明るく健康な社会に向けた可能性を秘めた街であることをお話しされました。3.森寿男とブルーコーツによる、昭和50年代を中心としたジャズや映画音楽、ミュージカル曲の心地よい演奏に、来場者も聞き入りました。4.「みんなの夢」と描かれた旗には、来場者が、思い思いに夢を書き込みました。

4



2





[o:kun]

フリーペーパー[o:kun]は、自分に、他人に、地球に対する「ありがとう」を思い出させてくれる、ココロとカラダにやさしい暮らしの見本帖です。
※ワタミグループの国内外直営店にて、配布中。



TIMEという文字が刻まれたカメラと鏡による作品「Time Hole」2009。

「世の中にあるすべてのものは完全であり不完全である」
ウィル・ローガンの目を通して世の中を見渡すと、
なんでもない風景がキラキラと意味を成し輝き始める。
モチーフに何か手を加えたり、引いたりはしない。
じっと静かに周りを見つめ、発見し、パラパラと
ユーモアを織り交ぜて、ポンと私たちの前に提示する。
大切なことは、すべて日常に潜んでいるのだ。

写真：江原隆司　文：上條桂子

Art for the Earth

vol. 05 title ruin

artwork Will Rogan

location MISAKO & ROSEN



「New Problem」2009、二度と元に戻せないパズル。タイトルも魅力的である。

意識を向ければ発見できる日常に潜む美しい風景

「展覧会のタイトル『ruin』には2つの意味がある。『破壊』と『遺跡』。遺跡は本来の姿ではなく、残された一部分を、遺跡という完全なものとして認識している。不完全である完全なもの。そういった完全性と不完全性の問題について考えた」

日本で初めての個展が開催されたウィル・ローガン。サンフランシスコを拠点とし、写真や映像作品を発表しているアーティストだ。

展覧会のタイトルにもあるように、ローガンの作品には幾重にも積み重ねられた意味の積層がある。たとえば、鏡の前にカメラが置いてある作品「Time Hole」（P112）。カメラには「TIME」という文字が刻まれている。彼はそこに目をつけた。

「このカメラは「TIME」誌のノベルティグッズで、ジャンクショップで買ったもの。このカメラを見た時に、カメラって本来は時間を止める道具なのになんで「TIME」って書いてあるのかを疑問に思った。そこでカメラの前に鏡を置いて時間を反射させるというアイデアを思いついた」



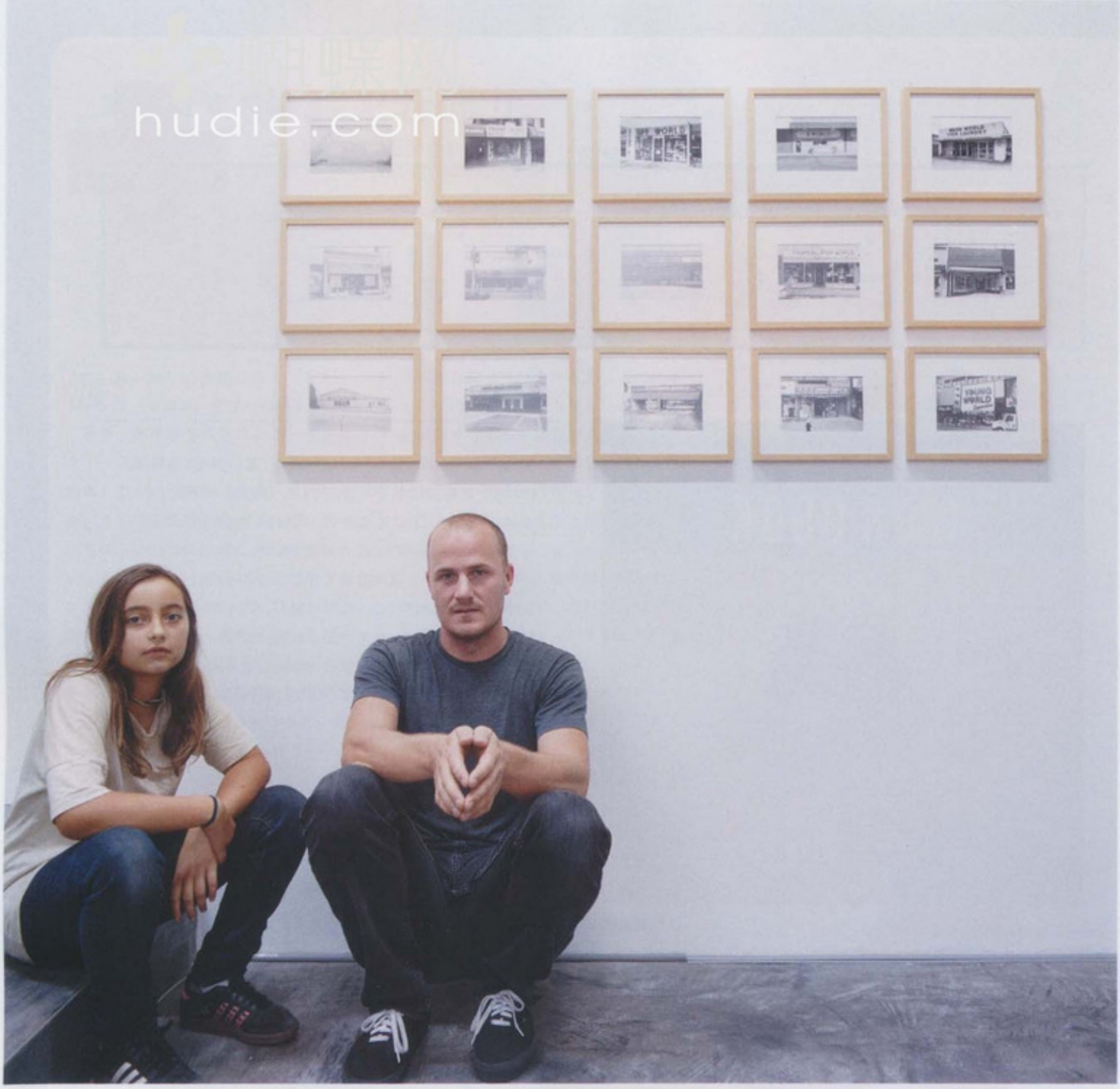
「scout in the woods」2009。森の中で子どもがドラムを叩く映像作品。

自分たちがいるのは、過去にも未来にも行かない、常に「今」という地点。そして、カメラに収めた絵が反転しているのに対し、鏡に映し出された世界は、ある意味正しい世界だともいえる。鏡とカメラ、そして「TIME」という文字が重なり合ったことで、時間という概念について再度考えさせられるのだ。

「二度と組み立てられない」真っ黒なパズルの作品「New Problem」（P113）。普通、パズルはピースを組み合わせていくことで、完全な一枚の絵を描き出すと思っていたが、ローガンはパズルを「壊すために作る」ものと考えた。逆説的な発想である。確かに、苦労したのにと頭の中で考えつつも「壊したい」欲求に駆られ、行為に及ぶ時には少々サディスティックな快感に満たされる。人には創造欲と同じくらい破壊欲があるかもしれない。

この真っ黒なパズル。目の前にすると、えもいわれぬ不安感に陥る。完成形としてのパズルが頭の中で組み立てられないからだろう。しかし、作品としてはこれが完全な状態なのだ。はたして完全とは、不完全とは……。

ローガンは言う「僕は何も



「Other Worlds」2009。「○○World」とつく看板ばかりを集めたシリーズ。違った意味が見えてくる。本人＆娘さんと。

新しいものを作っているわけではない」と。繊細な観察眼と豊かな感受性で日常のモチーフを切り取り、写真、映像、彫刻とさまざまな手法を使い、ユーモアを織り交ぜて「新たな視点」を提示する、それが彼のやり方なのだ。

「興味があるのは、すべての美しいもの。それは『すでに地球上にあるもの』で『人工的でないもの』なんだ。自分では作り出すことができないものに関心がある。自分自身が世界の一部であること、それに感謝することが創作の源になるのだと思う」

ウィル・ローガン

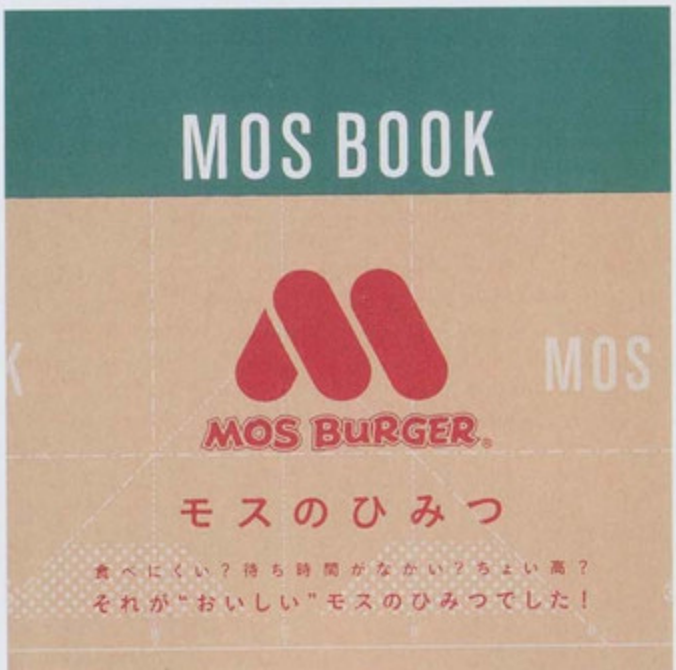
1975年イリノイ州ハイランド・パーク生まれ。写真や彫刻について学んだ後、97年より、グループ展などに参加しアーティスト活動を開始。日本では、07年に「笑い展ー笑いに見る現代美術」（森美術館）に出品。今回が日本で初めての個展となる。

「ruin」

会期：2009年9月28日（月）〜10月25日（日）
会場：MISAKO & ROSEN
㊟東京都豊島区北大塚3-27-6
☎03-6276-1452　㊕入場無料
開廊時間：火〜土12:00-19:00
日12:00-17:00
http://www.misakoandrosen.com
※この個展は終了しました。

食べづらい、待ち時間が長い、ちょっぴり高い……でも、おいしい！

モスのひみつ



カバーにも、
とっておきの"ひみつ"が……

モスについてよく聞く「食べづらい」「遅い」「高い」の声。けれど、その後に必ずと言っていいほど続くのは、「でも、おいしいよね！」の言葉です。それは、創業以来こだわってきた、味や食の安心・安全、エコ、地域とのふれあいなど、コツコツ積み重ねてきたからこその評価。特別なひみつはないけれど、当たり前のことをずっと続けてきた、それこそが、モスが愛され続けるひみつなのです。そんなひみつを、ひとつひとつ取材しました。これを読めば、モス博士になれること間違いなしの１冊です。

Contents


最新メニューの誕生秘話も！「モスめし」では、モスのおいしさのひみつが明らかに。


モスの野菜のおいしさのひみつを探りに、元ギャル社長の藤田志穂さんが、協力農家を訪れました。


モスの制服が、いま何代目か知っていますか？ 懐かしいものから初めて見るものまで、制服一挙公開！

12月7日発売（月）　定価：¥1,000（税込）　発行：エスプレ　頁数：120頁　全国の書店でお求めください。

ホリスティック・
ドクターのカラダ通信

vol.4

湯治で若返り。ラドン温泉療法 前編

文：川嶋 朗 医学博士
イラストレーション：塩川いづみ 編集：石田エリ

温泉が恋しい季節になってきました。なので、今回は医療としてここ数年、医学界で注目が集まっているラドン温泉療法について。末期がんも治癒したという報告が相次いでいるため、さらなる研究が進められています。

では、これはがんのための療法かというと、それだけではありません。インスリンやベータエンドルフィンというホルモンが増え、悪玉コレステロールが減る、SODをはじめとする活性酸素を中和する物質が爆発的に増える、免疫担当細胞が活性化されるなど。医学の専門知識がなくとも、"若返り"という言葉が浮かぶでしょう。そのメカニズムを少し説明したいと思います。

皆さんにわかりやすくお伝えするため、冒頭では「ラドン温泉療法」と書きましたが、医学的正式名称は「放射線ホルミシス療法」といいます。"放射線"というと、日本では歴史的な意味合いからも"怖い"と思う方がいるかと思います。「ホルミシス」とは、ギリシャ語の「ホルメイン」が語源で、"刺激する"という意味。ある物質が、高濃度あるいは大量に用いられた場合には有害であるのに対し、低濃度あるいは微量に用いられれば、逆に有益な作用をもたらすというもの。つまり、低線量の放射線を使用する場合、それが"刺激"となり、人体の自己治癒力を活性化させる、ということなのです。

原子爆弾は、大量の放射線の瞬間被爆という形で多くの人々の命を奪いました。しかし、私たちが暮らすこの地上では、自然放射線が溢れています。つまり、私たちはいつも、ごく微量の自然放射線を浴びながら暮らしているんですね。そしてどうやら、自然放射線の100倍くらいの放射線を浴びると、人体にさまざまなよい影響を与えるということが明らかになってきました。

日本にも、ホルミシス効果の得られる温泉があります。それがラドン（ラジウム）温泉です。地中深くに埋まっているラジウムなど、自然放射性鉱物の層を経てわき上がってきた、微量のラジウムやラジウムが変化したラドンガスを含む地下水。これが放射能鉱泉です。秋田県の玉川温泉や、鳥取県の三朝温泉など、日本にも20カ所ほどありますが、特に三朝温泉は治療に適した濃度の源泉がわき出ているため、岡山大学が研究所と診療所を設置しています。同大学の報告では、三朝温泉周辺の住民は、がん死亡率が日本の平均をはるかに下回るという興味深いデータもでているんですね。

しかし、くれぐれもご注意頂きたいのは、放射線を治療として扱ってよいのは医師のみということ。他の温泉同様、保養として利用するには何ら問題ありませんが、「がんが治る」と称し、人工的に作られたまがい物の商品が、今は数多く出回っています。

では、次回はもう少し掘り下げて、この療法の歴史とオーストリアの視察について。後編をお届けします。

かわしま・あきら
医学博士。東京女子医科大学附属青山女性・自然医療研究所・自然医療部門准教授（附属青山自然医療研究所クリニック所長）。気功・ホメオパシーにも精通し、西洋医学、代替医療を取り入れた統合医療を行う。著書に『心もからだも「冷え」が万病のもと』（集英社）など。http://www.twmu.ac.jp/AWNML/N/top



SUBSCRIPTION

定期購読のお知らせ

いつも『エコココロ』をご愛読いただき、ありがとうございます。近くの書店に置いていない、近くに書店がない、売り切れていて買い逃した……。皆様のそんな声にお応えして、定期購読をスタートしました。お申し込みいただくと、毎月必ずお手元にお届けいたします。うれしい特典も付いた定期購読を、ぜひご利用ください。



購読料　6カ月間 4,080円　1年間 8,160円

定期購読のうれしい特典

1 送料無料！
特別定価号の差額もサービス！

2 12冊分の料金で13冊お届け！

12冊（12カ月：8,160円）＋
1冊（680円）＝~~8,840円~~ → **8,160円**

※1年間お申し込みの場合に限ります。

「mono-colo」からのお申し込みなら

3 期間限定で、
オーガニックコスメプレゼント！

肌にも髪にもお部屋にも、万能に使える便利なミストです。ベースに蒸留式オーガニックミントウォーターを使い、肌を引き締めて清潔に保ちます。グレープフルーツやベルガモットなどの爽やかな香りが、スポーツ後の汗のニオイやお部屋のニオイを気持ちよくリフレッシュします。

※1年間お申し込みの場合に限ります。



HK by Hiroko Kondo MIST リフレッシャー・スキンソフター＋ 40ml

定期購読のお申し込み方法

WEBの場合

「mono-colo」
https://ec.ecocolo.com/10901589
（お支払い方法：クレジットカード決済、代金引換え※手数料315円）

「富士山マガジンサービス」
http://www.fujisan.co.jp/ecocolo
※富士山マガジンサービスの利用規程をご確認ください
（お支払い方法：クレジットカード決済、コンビニ決済）

書店の場合

「マガジンエキスプレスサービス」
http://www.magazine-express.jp/
（お支払い方法：書店お申し込み時、一括のお支払い）

「ざっしの定期便」
https://www.bookliner.co.jp/teikibin.html
（お支払い方法：書店お申し込み時、一括のお支払い）

上記のいずれかで、購読申込書を入手し、購読料金と合わせて書店にてお申し込みください（申込書は書店でも入手可能）。

携帯電話の場合

「富士山マガジンサービス」
右の二次元バーコードを読み取り、画面の指示に従ってご入力ください。
※富士山マガジンサービスの利用規程をご確認ください（お支払い方法：クレジットカード決済、コンビニ決済）

注意事項

※「mono-colo」「富士山マガジンサービス」では、6カ月間の定期購読もお申し込みいただけます（6カ月定期購読：4,080円）。
※お申し込み日・お申し込み方法により、定期購読開始の号が異なります。各申し込み方法の利用規約をご確認ください。
※発送は日本国内に限ります。
※定期購読のお届けは、お住まいの地域や配送事情により、発売日より遅くなる場合がございます。あらかじめご了承ください。
※原則として、途中解約は受け付けておりません。
※ご記入いただいた個人情報は商品・サービスをお届けするために利用し、その他の目的での利用は致しません。

acoakko eco日記 | 3 | 音楽

写真・文：akko



右上：自慢のakkoギター「Martin D-35」。右下：絵本仕立てに作った、アルバムのブックレットの中身。これはサンプルです(笑)。左上：初回限定、こだわりの紙ジャケット。これもサンプルで～す。左下：ギターの練習中

そらのしるし

去年の春頃から制作していたアルバム『そらのしるし』を、11月18日にリリースしました。前回に比べて迷いが減ったというか、やりたいことが明確になっているという実感があって、よりファンタジックに仕上がっています。こんな時代だからこそいろんなことを想像して、自分のイメージを手繰り寄せていき、その時々の想いを曲たちに詰め込みました。たとえば「ストレイシープ」という曲は、かわいらしいポップチューンですが、時代の移り変わりや数々の自然災害などで大揺れの、今の世の中をイメージしながら作りました。不安になりながらもフェアに生きたい——そんな願いも込められています。

アルバムのタイトル『そらのしるし』は、空を誰もが持っている心の中のまっさらなホワイトボードだとして、そこをいろいろな経験や想い、喜びや痛みを"しるし"という姿に変えて彩っていく、というイメージから生まれました。そのしるしは、自分次第でいくらでも輝くんです。たとえば、雨を憂鬱に思う人もいれば、植物や野菜が育って気持ちいいと感じる人もいるように、何色に染まるかはすべて自分次第。小さな芽でも、それを大きな葉に育てるのは、自分にしかできないことですからね。とはいえ、「完璧な生き物なんてない」し、エコに対してもそうですが、良い意味での開き直りも大事なのではないかと……。「こうしなきゃ」ってことばかりにとらわれると、どんどん小さくなってしまうけれど、「答えは無数」にありますから。困難をファンタジックに軽やかに乗り越える——そうすることで、「タイムテーブル通りの毎日も美しい」ものになるのです。



akko／1年半ぶりのニューアルバム『そらのしるし』が発売中。11月23日より、アコースティックツアー「My Little Lover Live #6 acoakko」、12月下旬には「acoakko party-Stray Sheep Night！」を開催。「acoakko radio」(TOKYO FM/土曜26:00～26:30)も好評放送中。
http://www.mylittlelover.jp

イラストレーション：平野 傑

Staffs

editor in chief
井澤元清 Motokiyo Izawa
deputy editor
孫 奈美 Nami Son

editors
小川知子 Tomoko Ogawa
村松 薫 Kaoru Muramatsu
松浦美希 Miki Matsuura
榊原理海子 Rikako Sakakibara
contributing editors
石田エリ Eri Ishida
上條桂子 Keiko Kamijo
佐久間成美 Narumi Sakuma

web & solution division editor
柿原優紀 Yuuki Kakihara
森内優加利 Yukari Moriuchi
小堀聡子 Satoko Kobori
advertising & editorial assistants
宗円明子 Akiko Souen
林 伸太郎 Shintaro Hayashi
菅原良美 Yoshimi Sugawara

in house design
榎本直哉 Naoya Enomoto
general and administration
川上敦子 Atsuko Kawakami
advertising staff
根本 周 Shu Nemoto
森 若奈 Wakana Mori
marketing manager
水野知左子 Chisako Mizuno
media division director
佐藤 啓 Kei Sato

proofreader
白神憲一 Kenichi Shirakami
(有限会社アストロワークス)

art direction & design
川村哲司 Tetsushi Kawamura (atmosphere ltd.)
design
三浦逸平 Ippei Miura
山本洋介 Yousuke Yamamoto
高橋倫代 Tomoyo Takahashi
(atmosphere ltd.)

printing director
佐藤春男 Haruo Sato (DNP メディア・アート)
printing manager
豊田祐次 Yuji Toyoda (DNP)

publisher
中村 真 Makoto Nakamura
advisory board
今橋景人 Kageto Imahashi
advisor
マエキタミヤコ Miyako Maekita

発行:株式会社エスプレ ESPRE Inc.
〒150-0031
東京都渋谷区桜丘町3-3 第二岡崎ビル4F
tel:03-3496-8501 fax:03-3496-8505
URL:http://www.espre.co.jp

印刷・製本:大日本印刷株式会社
Dai Nippon Printing Co.,Ltd.
URL:http://www.dnp.co.jp

「エコロ」1月号 no.45
2010年1月1日発行

『エココロ』は、毎月20日発売

ecocolo

Next Issue

次号予告

no.46 / Feb. / 2010

年末年始に何読む?

特集
部屋の中で広がる、もうひとつの世界

真冬の読書

たっぷり時間を用意して、自分の部屋で、お気に入りのカフェで、
旅先の部屋で、ゆっくりと本を読みたい、そんな季節。
現在・過去・未来……読書は、時空を縦横無尽に駆けめぐり、
人生を左右するような、新しい扉を開けてくれます。
不要となった本をリサイクルするという方法で、
海の向こうの子どもたちを、手助けすることだってできる。
この冬、一冊の本から広がるもうひとつの世界が、
あなたの行く先を、少し変えることになるかもしれません。

- PEACE 黒柳徹子の平和を想う本
- COMEDY 清水ミチコ×南伸坊の読むコメディ
- LITERATURE 初めての日本の名作文学
- ECOLOGY 手塚治虫と環境問題
- USED BOOKS 古本屋さんには、何がある?
- PICTURE BOOK 大切な人へ贈る絵本
- COLLECTION YOU、星野源ほか、読書家たちの愛読書
- RECYCLE 本のリサイクルシステム

表紙には、ミュージシャンのUAさんが登場!
エココロ読者におすすめの愛読書を紹介していただきます。
第2特集「体と環境にやさしい、ナチュラルおそうじ」も、乞うご期待!

※特集の内容は、場合によって変更することがあります。

エココロ no.46は、12月19日(土)発売です。


john masters organics
dry hair nourishment & defrizzer
john masters organics
shine on
leave-in treatment for supernatural shine & softness
4 oz / 113 g
john masters organics
evening primrose shampoo for dry hair
shampooing huile d'onagre pour cheveux secs
8 fl oz / 236 ml
john masters organics
citrus & neroli detangler
soin démêlant aux agrumes & neroli
8 fl oz / 236 ml



olo No.45 January 2010_1月号
5巻44号（通巻47号） 2010年1月1日発行
村 真
会社エスプレ
31 東京都渋谷区桜丘町3-3 第二岡崎ビル4F
96-8501 fax:03-3496-8505
://www.ecocolo.com
本印刷株式会社 printed in Japan

「エコココロ」の印刷・製本に使用する電力は、100%グリーン電力（風力）でまかなっています。

雑誌 12069-01
定価 :680円 本体648円

4910120690103
00648